سلسلة التنمية البشرية

Human Development





لماذا تفتر همتي؟

العزيمة والإصرار

لماذا أنسى كثيرا؟

أكتشف ذاتك بنفسك



ذاتك.. علامة تجارية



إعداد وتقديم

Team Work

فريق العمل

Team Work

ذاتك علامة تجارية

الكتاب

ذاتك علامة تجارية

المؤلف

Team Work

المدير العام
هشام عبد الله

الإشراف العام
أحمد بهيج

Publisher الناشر

1000 Books for Publishing دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

الألف كتاب طباعة نشر توزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٣٨٦

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

ذاتک علامة تجارية

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:
(+2) 0100 50 98 106 (+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦
(+2) 012 880 41 865 (+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: للتواصل:
info@the1000books.com

for booking: للحجز:
books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..
www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..
www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

المقدمة

أهمية أن تكتشف ذاتك

عندما أكتشف ذاتي ما الذي سيستجد؟

سؤال يطرحه بعض الناس وهم يتناسون أنهم يحملون في داخلهم كينونة إنسانية هي من التعقيد الشيء الكبير...

هذا العلم نبغ به الغرب لإحساسه -حسبما أعتقد- بفراغ نشأ داخليًا في ذات كل إنسان هناك، قد يكون جزءًا من الحل الذي ينشدونه ولكنه يبقى جزءًا، فما بالنا نحن المسلمين المالكين لجوانب النشاط الروحي بين جوانبنا لا نعبأ بالواقعية التي تفوق الغرب بها علينا.... .

من خلال احتكاكي بكثير من الشباب وجدتهم أبعد ما يكونون عن معرفة أنفسهم فكيف بهم يدخلون بحر تغيير الأنفس والآفاق؟

مرحلة اكتشاف الذات هي مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته على هذه الأرض... هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقظ نفسه بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجاراة هذا العالم المضطرب...لحظات تطلب منه طرح أسئلة معينة على النفس:

من أنا ؟؟

ماذا أفعل في هذه الدنيا؟؟

ماذا أعرف عن نفسي؟؟

لماذا خلقت؟؟

كيف أريد أسلوب حياتي، أهو بعيدًا عن الناس أم وسط زحمة هذا العالم أم في عداد حاملي الرسالات؟؟

هذه الأسئلة وغيرها الكثير -الذي يتفاوت من شخص لآخر- يحمل لنا العديد من الإجابات المريحة التي تضع النقاط على الحروف في نفوسنا!!

إنسان في وسط هذا العالم الصاخب وجد نفسه في غربة لظروف كانت قاهرة وإن كان الإنسان في معظم الحالات هو المسؤول عن ظرفه لأنه من صنعه، كان يحمل بين جوانبه خلفيات(نظرية) بسيطة عن دينه وعن أصدقائه وعن أهله وعن كل شيء ولكن لا وجود لشيء عن نفسه!!

وجد نفسه يضطرب بإضطراب هذا العالم، وجد نفسه يقع في تحديات خطيرة لولا الله لتفتت شخصيته، ووجد نفسه يجاري هذا العالم في عبثه.. في وقت ما شاءت العناية الإلهية أن يتوقف ويبتعد عن عجلة الزمان لبعض الوقت وكان هذا هو المفترق الخطير في حياته.

وتوقف وتوقف و طالت وقفته ولكن بعد ذلك ولد من جديد أدرك من هو(؟) وأدرك ما دوره وأدرك الكثير -وليس كل شيء لأنه لاوجود للكمال هنا-عن نفسه وأقول أدرك ولا أقول عرف لأن المعرفة بالشيء لاتولد القيام به كما في حالة الإدراك والاستيعاب...ما الذي حصل هنا؟؟

ما حصل هو معرفة الأنا وفك لغز هذه الكينونة الداخلية بكل بساطة.

مصطلحات ضخمة أليس كذلك؟؟

ولكنها بسيطة إذا أردنا سبر أغوارها...

هي قصة شاب أعرفه حق المعرفة، ولكنه تحول إلى إنسان أجاد فن التعامل مع نفسه وبالتالي مع الآخر...دعونا ندخل في صميم هذا الشاب.

ولكي نعطي للموضوع بعدًا آخر سنترك الشاب يروي لنا رحلة اكتشاف ذاته بنفسه!!

دخلت الجامعة ووجدت نفسي في عالم يدور وأنا لا أدرك دورانه لجهلي ولبساطة فطرتي...الخجل يلفني والرعب من المستقبل القادم يضرب طوقًا حولي والمجتمع الذي حولي يفرض نفسه علي...لن أقول

بأنني كنت كاللقمة السائغة لمن حولي ولكن كنت أنا تلك اللقمة بعينها... جهلي بالتعامل مع الواقع الذي أعيشه كان دائما يؤثر سلبا على نفسيتي... ضغطي يرتفع كلما تعرضت لأزمة ما....ثقتي بنفسي بدأت بالتلاشي بعد كل انهيار عصبي...كنت أعتبر نفسي حاملا لرسالة ما ولكن كان الواقع المؤلم يمنعني من أداء هذه الرسالة لأنه تفوق علي وأحكم سيطرته على الموقف وبدأ الاستسلام كرد فعل منطقي.

في ذاك الوقت كان يتردد على مسامعي من الداخل صوت قوي يخرج من أعماق غائصة في نفسي وهي تسألني لماذا الاستسلام فقلت لها وماذا تريدين مني أن أفعل تجاه هذا الواقع فقالت اكتشفني!!!

وقفت مدهوشًا لهذه الكلمة التي وقعت على مسامعي وترددت في أصدائي للحظات عديدة، اكتشف ذاتي؟ ما هذا المصطلح؟

بعدها بأيام عزمت على البدء، كثير من تصرفات الفرد يكون منشؤها ردات الفعل وغالبا ما تكون هذه الردات سلبية في اتجاهها ومسيطرة في طرحها إلى حدود تمنع العقل من الرؤية الشاملة للنقطة، وقمت بإصلاح الخلل والبعد عن الردات ولكن ينقصني التوازن الذي سيكون هو الميزان لوزن الأمور وتجنب الإفراط والتفريط. هذه النقطة وهي التوازن حصلت عليها أثناء قراءتي لكتاب في تربية الطفل.كان هذا الكتاب يعتمد على منهاج التوازن للدلالة على فلسفته، فلقد كان يعرض الموقف ويعطي الحل لهذا الموقف تارة في أقصى اليمين وتارة في أقصى

اليسار وإذ بالحل المتوسط والمتوازن يظهر لوحده في المنتصف. من هذه الفلسفة تعلمت هذا المبدأ وأدركته وبدأت تطبيقه عمليا في كل موقف يواجهني وبالتالي اًصبح خلقا لأن الخلق هو عادة الفعل.

كذلك كانت هناك العقد المتأصلة في النفس من تجارب الماضي وكان لي معها معارك شتىٰ لمحوها، لا يخفىٰ علىٰ القارئ ما لهذه العقد من عظيم تأثير علىٰ تفكير الإنسان ولذلك كان النسيان والتفكير لأننا نعيش هذه اللحظة وليس الماضي، فالماضي لا يجب أن يكون له ذلك التأثير السلبي علىٰ عقلية الفرد لأن الماضي وجد لكي يتخذ الإنسان منه العبر والمواعظ لا أن يؤثر في حياته فينحني بها منحىٰ آخر.

هذه النقاط الثلاثة قادتني نحو التفكير الموضوعي وإدراك أساليبه وبالتالي الدخول إلىٰ عالم النفس بكل صدق وواقعية، أي أن المزيج الذي ظهر من تلك المكونات الثلاثة (طرد ردات الفعل، التوازن، محي العقد) أكسبني قدرة علىٰ التعامل بموضوعية مع نفسي. فصارت الحقيقة جلية أمام ناظري عندما أحكم علىٰ فعلي الذي قمت به.

وهكذا مع قليل من الصداقة مع النفس وكثير من التقوىٰ والصلة بالله والشفافية صرت أستطيع توجيه اللوم مباشرة إلىٰ نفسي إن أخطأت دون التحرج من نفسي في ذلك وبالتالي توطدت العلاقة مع نفسي مما فتح الباب أمامي في الدخول إلىٰ عالمها الرحب والبدء في اكتشافها.

بداية حاولت التعرف على الأمور التي تجعلني متوترًا ومكتئبًا وكتبتها على الورقة، وبدأت بتفنيد كل منها على حدة ومع المصارحة والحوار الداخلي أمكنني القضاء على المحبطات لأنها من الأمور الصغيرة التي لا يجدر بنا الاهتمام بها لأنها صغائر، هذه النقطة بدأت ألمس تأثيرها على علاقاتي مع رفاقي، فلم أعد أهتم بتلك القضايا الصغيرة التي تنشأ بين أصحاب الجيل الواحد(لنقل الأنداد) مما انعكس إيجابًا على علاقاتي الإجتماعية.

وهكذا سبرت أغوار نفسي وتعرفت عليها وتوطدت علاقتي مع ربي وفتحت لي آفاق أخرى في الاتصال مع بني البشر.

هذه القصة أو السيرة الذاتية التي نقلها لنا صاحبها تبين لنا الكثير عن أهمية الاكتشاف الذاتي.

فكما رأينا أدى الاكتشاف الذاتي إلى علاقة رائعة في شفافيتها مع رب العالمين ومع بني البشر ومع النفس نفسها في إصلاح أمورها.

النقطة التي تلي الاكتشاف الذاتي هي مجال العلاقات الإجتماعية وعلاقة العبد مع ربه وعلاقة الإنسان بواقعه ومجتمعه:

أولا: العلاقات الإجتماعية: كما قال صاحبنا فإن التخلص من العقد المتأصلة في نفوسنا سيفتح أمامنا المجالات المتنوعة لعلاقات أرحب مع الآخر.. فعندما مثلا تضع في ذهنك هذه المقولة(عند

تعاملك مع الآخرين، تعامل معهم منطلقًا من لحظتك التي تعيشها الآن! ولا تجلب الماضي البائس)، هذه المقولة لو طبقت من بعض بني البشر لكان الحال مختلفًا!!

وعندما نتعامل مع الآخرين بإطار أننا عندما نخدمهم ﴿لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاء وَلا شُكُورًا﴾[الإنسان:9] لأن الأجر من عند الله فإن الفارق يظهر كالشمس في وسط النهار، ولكن مع تطبيق التوازن نجد أننا عندما نتعامل بهذا التجريد سينشأ تعامل جاف في بعض جوانبه بإعتبار أننا لا ننتظر الجزاء، لذلك كان لزامًا علينا أن نفهم الصورة التالية:

عندما نعطي شخصًا ما عطاء ما -بغض النظر عن ماهية هذا العطاء- ونذر أنفسنا أصحابا للعطاء فإننا بغير قصد نطبق أقصى درجات الأنانية لماذا؟؟

لأنك عندما تعطي وتعطي ولاتترك الفرصة للآخر لكي يعطي فإنك تحرمه من العطاء هو الآخر، لأنك عندما تعطي فهذا يدل على وجود مقدار معين من المحبة عندك تجاه الذي تعطيه.. الآن انقل (الكاميرا) أو المنظور إلى الطرف الآخر وضع نفسك في مكانه، ستجد نفسك آخذا للعطاء ولكنك لا تستطيع أن تعبر للذي يعطيك ذلك الحب الذي يغلف علاقتك به؟

شلل نصفي أليس كذلك؟؟

تأخذ وتأخذ دون أن تستطيع التفكير ولو للحظة بالعطاء لكي تعبر لحبيبك عن حبك له، لجهل حبيبك بأبجديات العلاقة المشتركة بين الإنسان!!!

من هذا المثال الحي الذي يفسر الكثير من المشاكل التي تحدث في البيوت بين الزوجين، تستطيع أن تقدر ما لنظرية التوازن من أثر ساحر، كيف؟

تملي علينا نظرية التوازن في هذا الموقف أن نكون أصحاب عطاء وأيضًا أصحاب أخذ وذلك لكي نترك الفرصة للإنسان الآخر لكي يعبر عن حبه الإنساني لنا وهي حاجة فطرية فينا نحن البشر لأننا بحاجة إلى التعبير عن حبنا للآخر وهذا الحب يتخذ أشكالا عديدة منها العطاء... أكتفي بذكر المثالين السابقين لأنني أعتقد بأنهما وضحا الصورة جيدًا.

ثانيا: علاقة العبد مع الرحمن الرحيم، بسبب الاكتشاف الذاتي سوف تقوى علاقتك مع الله، كيف؟؟

عندما تطبق نظرية التوازن في سبر أغوار نفسك ستتعرف على الجوانب الماديفي حياتك ونظيرتها الروحية، وهنا سوف تبحث عن مدى الاتزان الحاصل في نفسك، فلا يخفى عليك أخي القارئ كم سلبتنا

روحانيتنا وشفافيتنا مع ربناوأسرنا ومجتمعنا هذه المادية التي نعيشها، ولذلك كان التوازن لكي يعيد الأمور إلى نصابها ويحفظ حالة من الاتزان، لذلك كان حريًا بكل واحد منا أن يزود كينونته النفسية بجهاز إنذار يعلمه بأي خلل.

من ناحية أخرى، عندما أحقق الاكتشاف الذاتي سأصل إلى الأجزاء الناقصة في علاقتي مع ربي وأبدأ بعملية البناء لكي أنهض ببناء أقوي، بمعنى أنني مثلا قد أجد عندي نقصًا في حفظ القرآن الكريم مما يعني بسبب معرفتي بنفسي وعلاقتي الصادقة معها سيكون لزام علي أن أحسن هذا الجانب، أيضًا عندما أشعر بنقص في عدد مرات الاستغفار اليومية سيكون لزامًا علي أن أزيدها لأنني أعلم الداء وبيدي أصبح الدواء، وكذلك ينطبق الأمر على قيام الليل وقراءة القرآن...هذا من الناحية التعبدية، أما من ناحية أخرى، فإنك مثلا بعد أن اكتشفت نفسك وجدت أنك تميل بـإتجاه العلم في المجال الهندسي مثلا، فلذلك سوف ينصب إهتمامك على الإبداع في هذا المجال لأنك صاحب رسالة وفي نيتك أنك تعبد رب الأرباب بسعيك إلى خدمة الإسلام في مجالك هذا، وهكذا في العديد في الأمور الحياتية.

ثالثا: ضغط الدم، الذبحة الصدرية، الإحتشاء القلبي ومن ثم الوفاة.

نهاية مأساوية لإنسان القرن العشرين.لماذا؟؟

من أجل نقاش حاد أو من أجل مأزق معين أو من أجل صراع في الشركة بين المدراء أو من أجل.....الخ.

هذه هي المأساة، تخيل عدد العضلات التي تقوم أنت بإرهاقها عندما تنتابك نوبة توتر، أحصها على أصابعك:

1. شد في عضلات الرقبة.

2. الصداع.

3. ظهور العقد في الجبين.

4. تصلب في عضلات الرقبة.

5. شد في عضلات الفكين.

6. انحناء الكتفين.

7. شد في العضلات الخلفية.

8. وجع معدي.

9. بشكل تلقائي يتم جذب الساعدين إلى منطقة البطن مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس نتيجة الضغط على الحاجب الحاجز.

لهذه العضلات الحق في أن تشكي لربها!!!

هذا بالطبع غير المشاكل الداخلية كالصداع وخفقان القلب السريع والإسهال وعسر الهضم والإمساك والأرق والتعب والتفشش بالأكل وضعف الذاكرة وجفاف الفم وعدم القدرة على التركيز والأيدي الباردة وغيرها الكثير، يا لطيف!!!!

سيساعدك اكتشافك لذاتك على تطوير مقدرتك النفسية على مقاومة التوتر والقلق والاكتئاب..

عندما تستوعب وتدرك بأنه يجب عليك أن تعيش في حدود يومك فقط! فهذا يعني عدم إشغال نفسك بأمور تريد أنت أن تستبق أحداثها، حاول إسعاد نفسك الآن لا تهتم بشأن البحث الذي سوف تلقيه غدًا مثلا، كل ما يجب عليك هو أن تخصص له وقتًا معينًا وكفى.

لكن بتطبيق نظرية التوازن لا أقول بمنعك عن التفكير بالمستقبل لأنه من حقك التفكير بذلك المجهول ولكن لا تدع الأمر يتجاوز حده ووقته...حاول أن تبتسم الآن..

مثال آخر: لديك ظروف عجيبة تمنعك عن التأقلم معها، تقف وتركض بعيدًا أم تشعر نفسك بقوة التحدي وتتحدى الظروف، وتصنع من الليمون شرابًا حلوًا!!

التخطيط وإدارة وقتك كل ذلك يساعدك على حياة صحية في هذا العالم المضطرب، قم بتحديد أولوياتك وأعطها سلما من الأفضلية ولا

تنسى وجود الكثير من الأمور الغير مهمة، وضعها على الورقة فمع الورقة والقلم يحلو السمر.

عندما تصيبك مشكلة، لا تفكر في المشكلة فقط فكر في المقدمات التي تدركها عن المشكلة وعندما تحيط إحاطة جيدة بهذه المقدمات توكل على الله وابدأ في حل المشكلة.

تحكي أسطورة هندية قديمة أن رجلا طيبًا وجد بيضة نسر في الخلاء و قد سقطت بعيدًا عن عشها الأصلي فأخذها ووضعها في عش إحدى دجاجات مزرعته فمرت الأيام وفقس البيض فرأى النسر الصغير النور وسط مجموعة من كتاكيت المزرعة فعاش بينهم وكبر وسطهم.

طيلة حياته مكث النسر وسط الدجاج يبحث عن الديدان في التراب نهارًا ويأوي إلى الخم ليلا، حتى الأصوات التي صار يصدرها لا تختلف كثيرًا عن قوقأة الدجاج، وعندما كان يحاول الطيران، لا يطير أبعد من بعض أمتار مثله مثل أي دجاجة في المزرعة.

فمرت السنين فكبر النسر الصغير وفي إحدى الأيام وهو ينبش التراب برجله في ساحة قن الدجاج رأى طائرًا جميلا يحلق بطريقة رائعة في الأعلى في السماء الصافية، يرتفع وينخفض في الأجواء بمهارة عالية، فتساءل النسر يا له من طائر فخم وساطع ليتني أستطيع التحليق مثله لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج، إنه النسر ملك الطيور،

قوقأت دجاجة كانت بجنبه أما أنت فلا تعدو كونك دجاجة مزرعة فلا تحلم كثيرًا فلن تكون يومًا نسرًا مثله.

هكذا توقف حلم نسرنا عن التحليق في الأعلى و قضى حياته وهو يعتقد أنه دجاجة مزرعة ومات وهو يعتقد في ذلك.

فهل تعرف أنت نفسك من تكون، قد تكون نسرًا يعيش وسط خم الدجاج وعوض أن تحلق عاليًا في الأجواء لا زلت تكتفي بالنبش في التراب. قليلون هم من يعرفون نفسهم و يدركون نقط قوتهم والنقط التي يجب عليهم تحسينها، اشتهر (فرانكلن روزفلت) بالمقولة الشهيرة الآتية: «يشترك الزعماء الكبار بشئ واحد، معرفتهم العميقة بأنفسهم، فهم يعرفون نقط قوتهم ويقوونها بإستمرار، ولا تخفى عنهم نقط ضعفهم ويعرفون كيف يغطونها عبر الإستعانة بالمحيطين بهم ليكملوا أنفسهم بهم!».

و قد كان الصينيون يعتقدون بأن معرفة الآخرين علم بينما معرفة الإنسان ذاته ذكاء وللأسف لا يتمتع الكثير منا بهذا الذكاء.

الإنسان مخلوق مليء بالخفايا والأسرار. لذا من الضروري بل الواجب على كل واع أن يعرف ذاته وحقيقته، لأن هذه المعرفة تساعده على تطوره وتقدمه في مجالات الحياة كافة، ومدى إمكانية التهيؤ للإرتقاء في مدارج الإنسانية الصالحة.

لا يوجد إنسان كامل، كلنا لدينا نقط قوة وكلنا أيضًا لدينا نقط ضعف، الناجحون هم الذين يعرفون ذاتهم ويكتشفون مبكرًا نقط قوتهم ويركزون عليها، ولا يضيعون وقتهم في محاولة إصلاح نقط ضعفهم، بل يستعينون بمن حولهم لسد الخصاص.

كشف تقرير لمجلة «فوكوس» الألمانية، عن الوصايا العشر التي يمكن من خلالها تحقيق النجاح الوظيفي والوصول إلى أعلى المراتب، من خلال معلومات إحدى الخبيرات الألمانيات في مجال ما يسمى تسويق الذات.

وجاء في التقرير الذي نشرته المجلة على موقعها على الإنترنت، أن معرفة خصائص الذات احتلّت النصيحة الأولى في سلّم الوصايا، يليها تحديد الأهداف التي يرغب الإنسان في تحقيقها، ثم الحفاظ على الإشراقة والودّ في شكل مستمر.

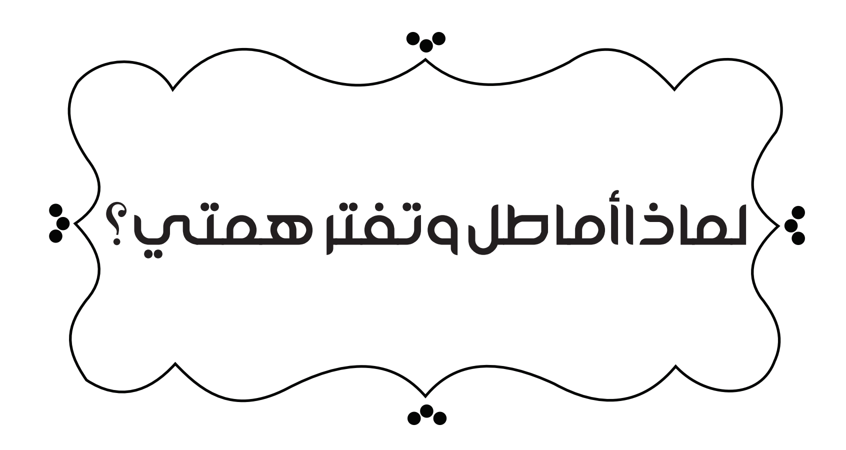
لذا حاول معرفة خصائص نفسك، تسائل مع نفسك، ما هي الأمور التي تتقنها وتتفوق فيها على المحيطين بك، ثم أبحث عن الأمور التي تنقصك فيها المهارة، لا أُسميها نقاط ضعف لأنها هذا الخصائص يجب أن تدفعك للنقاش مع الناس لمحاولة تغطية النقص وهذا في حد ذاته شئ إيجابي.

بعد أن أُحدد هذه النقاط، اسأل نفسي من المحيطين بي يتفوق في هذا الأمر ويمكنني الإستعانة به في وقت الشدة.

وقبل كل شيء إن المعرفة الحقيقية بالذات هدف بذاته لأن من خلال هذه المعرفة تعرف حقيقة ذاتك وحقيقة مالك وما عليك، وصدق من قال: «من عرف نفسه، عرف ربه»، ولأن من خلال هذه المعرفة يمكن للإنسان امتلاك رؤية جيدة وواعية عن نفسه وعن قدراته وأخذ المواقف المناسبة والمطلوبة عند كل عارض كما تمكنه من معرفة تصور الآخرين لشخصيته.

و في الختام يجب الإشارة أن الإنسان عبد ما يؤمن به، فإذا كنت نسرًا و تحلم بالتحليق عاليًا في سماء النجاح، فتابع أحلامك ولا تركن إلى واقعك السلبي ولا تستمع لكلمات الدجاج (الخاذلين لطموحك ممن حولك!) حيث أن القدرة والطاقة على تحقيق ذلك متواجدتين لديك بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى. واعلم بأن نظرتك الشخصية لذاتك وطموحك هما اللذان يحددان نجاحك من فشلك! لذا فاسع أن تصقل نفسك، وأن ترفع من احترامك ونظرتك لذاتك فهي السبيل لنجاحك، ورافق من يقوي عزيمتك.





لماذا أماطل وتفتر همتي؟

التسويف والمماطلة..... وخداع الذات:

شأنه تضييع العديد من الفرص فضلا عن الأوقات الكثيرة التي تهدر بسببه مما يسبب عادة إحساسًا بالذنب أو الفشل لدى الإنسان ومن ثم يؤثر عليه في إنجازه في الأعمال المطلوبة منه. ويرتبط سلوك المماطلة والتسويف عادة بخداع الذات بمعنى أن الإنسان المسوف المماطل غالبًا ما يخلق لنفسه مبررات وأعذارًا وهمية ليستطيع المماطلة والتأجيل مثل أن يقول لنفسه هذا عمل بسيط وأستطيع إنجازه في أي وقت، أو سأقوم بإنجاز هذا العمل غدًا، أو بعد أن أنتهي من الشيئ الفلاني وهكذا فأنفسنا لن تحدثنا بالمماطلة أو التأخر في إنجاز الهدف بشكل مباشر وإنما تجمله لنا فيعتقد المماطل أن تأخيره لإنجاز هذا العمل و تحقيقه في وقت آخر سيرتبط بإنجازه بجودة أعلى أو بتركيز أكثر وهكذا.. لذلك عليك أن تحذر من مثل هذه المبررات كما عليك ألا تستجيب لها وللصوص الوقت.

أهم لصوص الوقت : تتعد الوسائل التي تتسبب في ضياع الكثير من أوقاتنا في الحياة وإذا حسبنا الوقت المهدور على مدار العام نجد إنه كافي لعمل رسالة دكتوراة مثلا لذلك لا تستهون أبدًا بأي دقيقة في وقتك ولا تهدر أي ثانية فيه، وفيما يلي قائمة بأهم الأسباب التي تجعلك مهدرًا لأوقاتك : النوم : لاشك أن النوم ضروري جدًا وعنصر أساسي للحصول على الطاقة وتجديد النشاط ولا يستطيع إنسان أن يقوم بأي

عمل بشكل ناجح إلا إذا كان حاصلا على قدر كافي من النوم يمكنه من تحقيق هذا الهدف بأفضل شكل ممكن، إلا أن النوم من ناحية أخرى قد يلتهم جزء كبير من يومنا، فإذا فرضنا أنك تنام 8 ساعات يوميًا فسنجد أنك تهدر 3/1 يومك في النوم على الرغم من أن تستطيع أن تحقق نفس النتيجة وهي الإسترخاء والتركيز إذا نمت 5 ساعات فقط وإستعضت عن الثلاث ساعات الباقية بممارسة التمارين الرياضية 3 مرات أسبوعيًا وبهذا تكون قد وفرت 3 ساعات يوميًا أي ما يعادل 21 ساعة أسبوعيًا أي إنك جعلت أيام الأسبوع 8 أيام بدلا من 7 فقط، هذا بالنسبة للنوم فقط !!!!.

مشاهدة التليفزيون والجلوس أمام الإنترنت : أصبحت مشاهدة التليفزيون وقضاء الوقت أمام الإنترنت من أهم المصادر التي تقتل الوقت فإمامهما عادة لا يشعر الإنسان بمرور الوقت ويفاجئ في نهاية الأمر أنه قد يتجاوز الـ 5 أو 6 ساعات أو مايزيد أمام هذين المصدرين، فعليك قبل أن تقوم بفتح جهاز التليفزيون أو الجلوس على شبكة الإنترنت أن تحدد البرامج التي ستشاهدها أو الهدف من دخولك إلى شبكة الإنترنت ولا تترك نفسك لهما تنتقل من هذه القناة إلى تلك القناة ومن هذا الموقع الإلكتروني إلى ذلك.

النتائج المترتبة على التسويف: حدد مركز التوجيه والإرشاد بجامعة الملك فهد بالسعودية في دراسة للدكتور سعد بن علي عيبان عيوب التسويف في عدد من النقاط هي: 1-أنه عادة سيئة يمكن أن

تؤثر عليك جسميًا ونفسيًا. فأغلب من يمتهنون التسويف يعانون من مضاعفات الشد العصبي والتوتر والقلق والإرهاق.

2-يضع الأغلال حولك ويكبل خطاك ويحول دون بلوغك أهدافك و غايتك.

3-أنه يخنق نموك الشخصي والمهني ويعيق حصولك على مكافآت تستحقها بجدارة.

4-أنه يدمر أحلامك في أن تنعم بحياة سعيدة تلفها الصحة والعافية ورغد العيش.

5-يورث الحسرة والندم في وقت لا ينفع فيه الحسرة والندم.

6-يؤدي إلى الحرمان من الأجر والثواب.

7-تراكم الذنوب وصعوبة التوبة.

8-تراكم الأعمال، وصعوبة الأداء.

9-ضياع الهيبة، وعدم القدرة على التأثير في الناس.

معادلة التسويف : يحدد الدكتور (سعد بن علي) عيبان معادلة التسويف لتعلم مإذا كنت مسوف من عدمه وهي : أ= أنت تؤجل أعمال ينبغي عليك أداؤها. ب= أنت تشعر بالذنب لعدم قيامك بها. أ+ ب = مسوف.

وقد حددت الدراسة السابقة أسباب التسويف في الآتي :

1- الإرتباك. 2- إنعدام الأولويات. 3- إنعدام المسؤولية. 4-الخوف من المخاطرة. 5- التهرب من المهمات الغير ممتعة. 6-القلق أو الإكتئاب. 7- السلوك الوسواسي القهري. 8- الرتابة أو السأم. 9-الإرهاق. 10- القوىٰ الخارجية. 11- فقدان القدرة التحليلية. 12- النسيان. 13- الاعتماد علىٰ الآخرين. 14- التلاعب علىٰ الآخرين. 15- العجز الجسدي.

تخلص من التسويف : ولكي تتخلص من هذه العادة التي سيطرت علىٰ عدد كبير من البشر عليك أن تبدا فورًا حالا: أخرج ورقة وقلم وإبدأ دون أهدافك في الحياة علىٰ المستوىٰ البعيد والقريب، قم بالتخطيط لحياتك، قم بعمل خطة سنوية وأخرىٰ شهرية وأخرىٰ أسبوعية وأخرىٰ يومية لإستغلال كل دقيقة في يومك، إستغل أوقات المواصلات والإنتظار في إنجاز بعض المهام البسيطة وعليك أن تضغط الواجبات التي يمكن إنجازها في أوقات واحدة. لا تنسىٰ نفسك مارس الرياضة، احرص علىٰ غذائك الصحي، احرص علىٰ حياتك علىٰ وقتك علىٰ كل ثانية في يومك.

التسويف والمماطلة من أكثر مواطن الضعف عند الأفراد :

يجد علماء إدارة الوقت أن مدىٰ الإهتمام بالوقت يختلف تبعًا لطبيعة المجتمعات ومدىٰ اهتمامها بتقسيم الوقت إلىٰ وحدات، استنادًا للظروف الإجتماعية والإقتصادية والثقافية فيها.

ورغم تزايد الاهتمام بالوقت في عصر التكنولوجيا والسرعة الذي يتجلى فيما وصلت له المجتمعات المتقدمة من إدراك لعنصر الوقت كمورد هام، تبقى بعض المجتمعات أسيرة للسلوكيات السلبية المتمثلة بالمماطلة والتسويف.

وتسير المماطلة والتسويف في خط معاكس لخط إدارة الوقت وتنظيمه، ويزداد الأمر سوءًا عندما تتحول السلوكيات السلبية لنمط حياة.

ويفرد كتاب مواطن الضعف لديك للدكتور (واين دبليو.داير) الصادر عن مكتبة جرير، فصلًا خاصًا يحمل عنوان ضع حدًا للتسويف؛ الآن، حيث يتناول فيه موضوع التسويف والمماطلة واحدًا من أكثر مواطن الضعف شيوعًا عند الأفراد.

وفي الوقت الذي يصنف الكاتب التسويف سلوكًا غير معيب في حد ذاته، يوضح أن التسويف قد يتحول لسلوك عصابي إذا تصاحب مع تأثر عاطفي وحالة من الجمود.

ويرى المؤلف بأن المماطلة بالنسبة لأغلب الناس هي بمثابة هروب من أن يحيوا لحظات حاضرهم بشكل طيب وكامل قدر المستطاع.

ويبين الكاتب أن ثلاثية الأمل والرجاء والتمني تشكل منظومة تساعد على التمسك بسلوك المماطلة، ولهذا ينصح بالتخلص من كلمات آمل، أتمنى، أرجو، للتخلص من هذا السلوك السلبي.

ويصنف الكاتب إرجاء الأشياء إلى لحظة معينة في المستقبل ضمن

الاستسلام للسلوك الهروبي وسلوك التشكيك بالذات، والأخطر من ذلك كله هو سلوك خداع الذات.

ويأتي رأي الكاتب موافقًا لتعريف (دونالد ماركينز) للمماطلة على أنها فن الحياة في ظل الماضي، ويضيف للتعريف السابق ضمن مفهومه للمماطلة بأنها تجنب للحاضر.

ويعرض الكتاب لبعض نماذج سلوكيات المماطلة وصورها المختلفة عند الأفراد، ومنها الاتجاه للعمل في مجال معين والتمسك به، برغم عدم القدرة على التطور والتحسن في هذا المجال.

ومن نماذج التسويف التي عرضها الكاتب أيضًا تأجيل إنجاز الأعمال الشاقة رغم إدراك أهمية إنجازها، وكذلك اتخاذ قرار في اتباع نظام غذائي معين ومن ثم تأجيله إلى اليوم التالي، ومن صور التسويف أن يخشى المماطل التقرب ممن يحب رغم أن ذلك يمثل رغبة لديه، إلا أن المماطل يفضل الانتظار وعدم الإقدام آملًا أن تتغير الأشياء من نفسها.

أما فيما يتعلق بأسباب ومبررات التسويف فيدرج الكاتب في كتابة العديد من الأسباب والمبررات من أهمها أن التسويف يمنح المماطل فرصة للهروب من الأنشطة والأعمال التي لا يفضل القيام بها أو يخشى القيام بها وهنا يذكر الكاتب بأن ليس هناك ماهو أبيض بشكل مطلق أو أسود بشكل مطلق.

وكذلك يمكن للمماطل أن يشعر بالراحة من خلال منظومة سلوكيات خداع الذات، فكذب المماطل على نفسه يجنبه الإعتراف بأنه

ليس فاعلًا في لحظة معينة من لحظات الحاضر، ومن أسباب التسويف أيضًا أن يخلق المماطل مبررات لأدائه السيئ تتمثل بعدم كفاية الوقت، وغالبًا ما يؤدي التأجيل في العمل إلى نسبه لشخص آخر ما يجعل المماطلة وسيلة تلاعب بالآخرين.

وفي نهاية الفصل المفرد تحت بند ضع للتسويف حلًا؛ الآن يعرض الكتاب مجموعة حلول وطرق التخلص من سلوك التسويف والمماطلة ومنها: التفكير في الحاضر والإعراض عن تأجيل أي شيء قد يحقق للفرد الرضا والإشباع، واستبدال التفكير في الأعمال المراد إنجازها على المدى الطويل بالتفكير في أعمال تنجز على المدى القصير مع اتخاذ القرار بالبدء في تنفيذها.

ويشكل الانتقال من صفوف النقاد إلى صفوف الفاعلين خطوة للتخلص من سلوك التسويف والمماطلة، ومن ضمن النصائح أيضًا الابتعاد عن استخدام التعب أو المرض كذريعة لتسويف الأعمال.

وللتخلص من سلوك التسويف والمماطلة لا بد من النظر إلى الحاضر ضمن رؤية واعية بالإنطلاق نحو التعامل مع الخوف من الأمور التي يتجنبها الفرد في لحظاته الحالية، بمعالجة المماطلة التي تضيع الحاضر بالقلق على حدث مستقبلي.

خطر التسويف والمماطلة

في عصرنا الحالي ظهرت العديد من الأمراض التي تصيب جسم

الإنسان وربما تودي بحياة الشخص المريض إذا لم يعالج منها علاجا كاملا، أو يحتاط لها بسبل الوقاية اللازمة.

على أن هناك أمراض أخرى قد تلحق ضررًا بالغًا بمجمل الكيفية والأساليب التي يدير بها كل إنسان وقته؛ وتعتبر المماطلة أو التسويف واختلاق الأعذار من أكثر هذه الأمراض خطورة، بل وتعد العدو الأول لإدارة وتنظيم الوقت، والحقيقة أن لا أحد يحب المماطلة واختلاق الأعذار فهو وباء على حياته، فما هو التسويف؟ ولماذا نماطل؟ وكيف نتوقف عن اختلاق الأعذار؟

ما هي المماطلة؟

كلمة تصف أكثر الأمراض المنتشرة التي عرفتها الإنسانية، وإذا قمنا بتعريفها فسنجدها هي أن تقوم بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلا من أن تنجز مهمتك ذات الأولوية العالية، أو الميل لتأجيل أداء المهام والمشروعات حتى الغد أو بعده بقليل عن طريق اختلاق الأعذار، ونظرًا لأنه يتم تأجيل كل شيء فإنه لا يتم أداء أي شيء، وإن تم أداؤه فإنه سيجيء مبتورًا وناقصًا وغير مكتمل.

هل أنت مماطل؟

لتحديد ما إذا كنت قد أصبت بمرض المماطلة أم لا... نطرح عليك بعض الأسئلة التالية التي تحدد الإجابة عنها درجة خطورة المرض واستفحاله:

- هل أنا من أولئك الأشخاص الذين يخترعون الأسباب أو يجدون الأعذار لتأجيل العمل؟
- هل أكون محتاجًا دائمًا للعمل تحت ضغط شديد لكي أكون كفئًا ومنتجًا؟
- هل أتجاهل إتخاذ تدابير صارمة لمنع تأجيل أو تأخير إنجاز أي مشروع؟
- هل أفشل في السيطرة على المشكلات غير المهمة والمعوقات الأخرى التي تمنع استكمال المهمة؟
- هل أشعر أحيانًا بأنني لا أهتم بإنجاز العمل.
- هل أكلف الزملاء بأداء عمل من الأعمال التي لا تروق لي؟
- هل أترك المجال للمواقف السيئة حتى تستفحل بدلا من التصدي للمشكلة في الوقت المناسب؟

إن غلبت الإجابة على هذه الأسئلة بكلمة (دائمًا) فإن الفيروس سيكون قد انتشر في كل أنحاء الجسد، وإن كانت الإجابات الغالبة هي (بعض الأحيان) فلا يزال هناك متسع من الوقت لتناول الدواء الشافي، أما إن غلبت الإجابة بكلمة (قليلا) فإن الفيروس لا يزال يمر ببدايات فترة الحضانة، ولكن، ومهما كانت الإجابات، ستجد كلا منا يماطل في هذا الجانب أو ذاك، وذلك لسبب بسيط هو أن معظم البشر يماطلون أيضا، فعلى سبيل المثال هناك العديد من المديرين الذين يستعدون

لإجتماعات مهمة في لحظة أو قبل دقائق قليلة من موعد الإجتماعات، وأيضًا يوجد العديد من الطلاب وتلاميذ المدارس ممن لا يعكفون على مراجعة دروسهم إلا خلال الليلة التي تسبق الامتحان النهائي، وأيضا يتقدم البعض لشغل وظيفة من الوظائف بعد انتهاء موعد التقديم. إن كل هذه الأمثلة تعد نماذج من أشكال المماطلة واللامبالاة المتعددة.

صفات المماطلين واللامباليين

يتسم المماطلون بصفات سلبية عدة من أهمها:

- أنهم يرغبون في فعل شيء ما، بل ويتخذون قرارًا بهذا الشأن.
- ينتهي بهم الأمر عادة لعدم أداء أي شيء لأنهم لم يتابعوا تنفيذ قراراتهم.
- يدركون، ولو جزئيًا، النتائج السلبية لعدم قيامهم بتنفيذ قراراتهم، أي أنهم يعانون.
- يمتلكون مواهب عالية لإختراع الأعذار لعدم إنجاز ما كان يجب عليهم إنجازه، وذلك في محاولة لكبت ما يسمونه بتأنيب الضمير.
- يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة.
- لا ينفذون هذه القرارات الجديدة أيضًا، وبهذا يماطلون أكثر.
- يستمرون في تكرار الأشياء نفسها، ويسيرون في الدائرة ذاتها حتى

تنشأ أزمة لا يستطيعون حلها ومن ثم لا يجدون أمامهم إلا خيارًا واحدًا وهو إنجاز ما بدؤوه.

إن أسوأ ما في المماطلة والتسويف هو تحولها لنمط من الحياة قد لا نشعر به، وذلك بسبب تحولها إلى عادة، إلا أنها بكل أسف عادة سلبية لا تؤدي إلا لمزيد من الضغوط والمشكلات والصعوبات.

أعراض التسويف أو المماطلة

يمكن توقع ومنع ومحاربة المماطلة وذلك بتطبيق آليات عده، هناك سلوكيات و أفعال تكون أعراض لمرض المماطلة والتي يجب أن تنتبه إليها دائما وتتفاداها:

- ترك العنان للتفكير بحيث تأخذنا الأحلام أو الذكريات بعيدًا عن العمل أو المذاكرة مثل التفكير في الإجازة، أو استرجاع ذكريات سابقة.. أو التفكير في النوم.

- الإستجابة طواعية للعوائق التي تحول دون إنجاز العمل مثل سيل المحادثات التلفونية اليومية، والزيارات المتكررة التي يقوم بها الأهل والأصدقاء نتيجة لعدم تحديد موعد مسبق، ومتابعة التلفاز لفترات طويلة..وقد يحدث أحيانًا أننا لا نترك هذه المعوقات تحدث فحسب، بل قد نشعر بالسعادة لوقوعها أحيانًا لأنها تأخذنا بعيدًا عن عناء العمل والواجبات، الأمر الذي قد يؤدي إلى تزايد الارتياح النفسي لمثل هذه المعوقات والوقوع تحت سيطرتها.

- قضاء فترات طويلة في تناول القهوة والشاي أو وجبة الغداء، أو الذهاب في مشوار طويل يستغرق كثيرًا من الوقت.

- تركيز الإهتمام على إنجاز الأعمال الثانوية و غير المهمة بدلا من التركيز على ما يجب إنجازه بالأولوية.

- قضاء وقت طويل لإنجاز مهمة بسيطة لا تستدعي كل ذلك الوقت.

- الخوف من الفشل يكون أحيانًا أحد الأسباب التي تدفع الفرد إلى المماطلة.

الخوف من الفشل

الخوف هو أكثر الأعراض وضوحًا وأكثرها تكرارًا ويساعد على التفشي السريع لفيروس المماطلة وعندما لا ينجز الإنسان عمله أو يقوم بتأجيله يومًا بعد أخر فإنه يسعى في واقع الأمر لحماية نفسه، وإذا لم يحاول فإنه، وبكل وضوح، لن يفشل إلا أنه في الوقت ذاته لن يتمكن من إحراز أي نجاح، ويجب ألا يغيب هذا عن بالنا، ولو للحظة واحدة.

إن الفشل في مواقف سابقة لا يعني أننا سوف نفشل مرة أخرى، فإن الحياة تتغير دائمًا ويجب النظر إلى الأخطاء السابقة كمصادر مهمة لمعلومات في غاية الثراء، وعليه يجب أن نتذكر القول المأثور: «لا خوف ولا خجل من عثرة الحجر» إن المخيف والمخجل هو التحرك أو التعثر على الحجر نفسه مرتين.

الأضرار الحقيقية للمماطلة

- من أكثر مضيعات الوقت خطورة.
- يخرج خطتك عن مسارها.
- يراكم العمل.
- قد يحرمك من النجاح، حيث إننا غالبًا ما نؤجل الأعمال الصعبة، والمتعبة، وغير المحببة والثقيلة على النفس.

والآن ربما نتساءل ما الذي يدفعنا للمماطلة واختلاق الأعذار بعد كل هذه الأضرار المترتبة عليها، وما الذي يدفعنا إلى تأجيل الأمور المهمة والتي يمكن أن تحدث تغييرًا في حياتنا، ولماذا نماطل ونختلق الأعذار؟؟

الأعذار والتبريرات

قد يخطيء الإنسان.. ولكنه لا يشاء أن يعترف بأنه مخطيء.. ولذلك يغطي الخطأ بالأعذار والتبريرات. أو يحاول أن يقلل من شأن ذلك الخطأ. ويقف أمام الناس بريئًا وبلا عيب..

وما أسهل على الضمير الواسع أن يجد عذرًا لأية خطيئة يقع فيها..! وما أسهل عليه أن يبرر أي موقف. بأي كلام..!

وباب التبريرات باب واسع.. إن فُتح. اتسع لكل فعل.. وفي تبرير الخطأ. يمكن تسميته بإسم آخر مقبول. أو بإسم فضيلة!

فالقسوة الشديدة في التربية. يمكن تسميتها بالحزم والتأديب.. والفكاهات البذيئة يمكن أن تسمي باللطف وروح المرح.. وما أكثر الخطايا التي توضع تحت اسم الفن.. وكثير من الانحرافات في بلاد الغرب توضع تحت اسم الحرية وحقوق الإنسان!!

الدافع الأول إلى الأعذار هو تبرير الذات.. والسبب الحقيقي للأعذار الخاطئة هو كبرياء النفس التي ترفض أن تعترف بالخطأ..

والذات صنم يتعبد له الإنسان ويريده أن يكون كاملًا وجميلًا في عينيه وفي أعين الناس. لا تشوبه شائبة. وإن وُجدت هذه الشائبة. يحاول أن يمحوها بالأعذار والتبريرات..

وتبريرات الأخطاء في حد ذاتها هي خطأ آخر قد يحط من قدر الإنسان أكثر من الخطأ الأصلي الذي يحاول أن يبرره.. وربما ينطبق عليه المثل القائل «عذر أقبح من ذنب!».



والأعذار قد تكون مكشوفة ومختلقة.. وتصبح غير مقبولة.

بل قد تكون مجالًا للسخرية. وسببًا للإثارة. لأنها تدل علي استهانة بقيمة الخطأ. وتقليل من شأنه. وعدم الندم عليه مما يسبب الاستمرار فيه. وهذا طبعًا شيء مثير.

ومن هنا كانت التبريرات والأعذار ضد التوبة وإصلاح النفس ومعالجة أخطائها.. فالإنسان يعالج ما يراه خطأ. أما الذي يبرره. فكيف يعالجه؟! لأنه «لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب. بل المرضى» وهكذا تكون التبريرات والأعذار. هي ضد الاتضاع وضد التوبة.. فالاتضاع يعترف بالخطأ. ولا يبرره..



على أن هناك نوعين من التبرير: أحدهما أمام الناس.والثاني أمام النفس

فقد يوجد شخص يبرر خطأه فيما بينه وبين نفسه. وبالتالي أمام الناس.. وهذا نوع تختل في داخله القيم وموازين الأمور.. ونوع آخر يعترف في داخل نفسه أنه أخطأ.. ولكنه أمام الآخرين يحاول أن يبرر نفسه. بدافع من الخجل. أو حفظا لكرامته وسمعته أمامهم! وهذا النوع يمكن أن يصلح نفسه وعليه أن يعرف أن كرامته الحقيقية تكمن في نقاوة حياته. وليس في مظهر يظهر به أمام الناس. وقد يأتي بنتيجة عكسية!

على أن الإنسان- مهما حاول أن يبرر نفسه أمام الناس- أتراه يستطيع أن يبرر أخطاءه أمام الله العارف بالقلوب والأفكار؟!

أمام الله الحقائق كلها واضحة. لا تغيرها ادعاءات الناس وأحكامهم وتبريراتهم. ولا تؤثر عليها الأعذار.. وفي الأبدية سوف توزن أعمال

الناس وأقوالهم بميزان كله دقة وحق..

لذلك كلما حوربت أيها الأخ بتبريرك لنفسك. قل بصراحة كاملة «وماذا أفعل حينما أقف أمام الله الديّان العادل؟!». واحكم يا أخي على نفسك قبل أن يُحكم عليك..

وفي صلواتك اعترف بكل أخطائك. واطلب عنها المغفرة.

وتبرير النفس أمام الناس. قد يكون لونًا من الخداع ومن المكابرة. وشرحًا لما حدث من الأمر علي غير حقيقته.. وعمومًا. فتبرير النفس في أخطاء واضحة. هو لون من الرياء. يريد صاحبه أن يراه الناس بغير الواقع. وكما قال الشاعر:

ثوب الرياء يشفّ عما تحته فإذا التحفت به فإنك عارِ

وهكذا يكون تبرير الذات في أخطائها هو ضد الحق والصدق.. وبخاصة إن كان يعرف من يبرر ذاته أنه غير صادق فيما يقول.. وأيضًا إن كان يلجأ إلي الاحتماء وراء أسباب ثانوية بعيدة عن السبب الأساسي!

وقد يقف الكذب معينًا لكل خاطيء. وبيده ورقة تين عريضة كي يستر بها عريه. وذلك بأعذار وتبريرات تصرخ كلها قائلة : «إنني مجرد ستار لنفس أتعبتها الكرامة والكبرياء. أو أتعبها الخجل». فتريد أن تقف أمام الناس بريئة. بأية وسيلة أو أي سبب!

والذي يبرر نفسه بعذر ما. قد ينكشف هذا العذر.

فيغطيه بعذر آخر. ويدخل في سلسلة من الأعذار والتبريرات لا تنتهي..

وقد تكون مسببة للإثارة. إن كانت أعذارًا واهية لا يقبلها العقل. وواضحة فيها الحيلة والرغبة في الهروب من المسئولية وكان خيرًا لمقدم هذه التبريرات أن يصمت. إن لم يستطع أن يعترف بالخطأ. فالصمت لا يثير كالأعذار التي تدل علي استهانة بالخطأ. وعدم احترام لعقول الناس التي تكتشف زيف الأعذار.. يا ليت الإنسان يبعد عن الخطأ. الذي يحتاج إلي تغطيته بمثل هذه التبريرات..



هناك نوع آخر من التبرير. هو تبرير الأحباء والأصدقاء. والزملاء في هيئة واحدة إجتماعية أو سياسية أو ما شاكل ذلك..

من هذا النوع تبرير الأم لتصرفات ابنها. لتحميه من نقد الآخرين أو من عقاب أبيه. وكذلك تبرير شخص لأخطاء الفرقة الرياضية التي ينتمي إليها. دفاعًا عن سمعتها. أو دفاع سياسي عن حزبه في كل تصرفاته بتبرير لكل ما يفعل وكل ما يقول. وبنفس الوضع تبرير دولة لدولة أخري صديقة أو حليفة مهما كانت أخطاؤها!!

نحن لا ننكر واجبات القرابة والانتماء والصداقة. ولكن الحق هو الحق ينبغي ألا يحيد عنه أحد مهما كانت الدوافع.

والمحبة الحقيقية هي أن تنصح من تحبه ليسير في الطريق السليم ويعالج أخطاءه. لا أن تشجعه علي البقاء فيما هو فيه تبرير أخطائه..



نوع آخر من التبرير يقع فيه بعض الوكلاء أو المرءوسين أمام رؤسائهم.

لتبرير أخطاء أو انحرافات في الإدارة..

وذلك بإسلوب «كل شيء تمام يا أفندم!» الذي يلجأ إليه البعض. لإيهام المدير أو الرئيس بأنه لا يوجد خطأ يشوب إدارتهم. فإن سألهم عن الشكاوي التي ترد إليه. يبررون الأمر بأنها كلها شكاوي كيدية تمّ فحص أمثالها وثَبُتَ زيفها. وأحيانًا يقولون في تبريرهم لذلك: نحن نعرف مصدر كل ذلك. وهو شخص موتور. رفضنا أن نصرّح له بطلب منه غير جائز. فملأ الدنيا شكاوي بعضها بأسماء وهمية. ليرغمنا على الخضوع لطلبه!!

نصيحتي لهذا المدير أو الرئيس أن يحقق بنفسه فيما يرد إليه من شكاوي. أو يعهد بها إلي لجنة محايدة. ولا يتركها إلى الحاشية المحيطة به لئلا تضلله بتبرير كل الأخطاء والانحرافات.



نوع آخر من التبرير يتعلق بتقصير البعض في شئون العبادة أو بواجباته الروحية بصفة عامة..

فقد يقصّر إنسان في صلواته. ويحاول أن يبرر ذلك بعدم وجود وقت لديه لأدائها! بينما لديه الوقت الكافي لقراءة الجرائد والمجلات. ولسماع الإذاعة والتليفزيون. ولديه وقت للسمر مع أصدقائه. وتقف مشكلة الوقت في مجال الصلاة وحدها!!

والحقيقة أنه ليست لديه الرغبة ولا الدافع الداخلي للصلاة. فيلجأ إلي تبرير زائف هو عدم وجود وقت! بينما لو شاء أن يرتب وقته بين سائر مسئولياته. لوجد الوقت... إنه إذن تبرير زائف.

وبنفس المنطق والأسلوب من يقصّر في الصوم. ويبرر ذلك بأن ظروفه الصحية لا تساعده! بل أكثر من هذا. من يفلسف الموضوع ويقول إن الله هو إله قلوب. وليس الجوهر هو الصلاة والصوم!! وماذا يمنع أن يجتمع الأمران معًا: القلوب مع الصلاة والصوم؟!

علي أن هناك تبريرًا آخر يلجأ الكثيرون إليه من جهة أخطائهم الإجتماعية.

وهو قولهم «كل الناس هكذا... هل نشذّ نحن؟!»

والتعبير غير دقيق. لأنه من الناحية العملية ليس كل الناس علي خطأ. وحتي لو وُجد تيار عام خاطيء. لا يصح أن يخضع الكل له.. ومن هنا كان الأبرار الذين لا يجرفهم التيار. وشعار كل منهم هو قوله:

سأطيع الله حتى لو أطعت الله وحدي

وأيضًا موقف القادة والمصلحين الذين وقفوا ضد التيارات العامة

والتقاليد المتبعة في أيامهم. حتي غيرّوها..

نردّ بهذا علي الذين يقولون مثلًا «الموضة هكذا» أو «هكذا العرف والتقاليد التي يسير عليها كل الناس!!».

لدينا أخطاء شائعة في حفلات الزواج. وفي زيارة قبور الموتى. وفي مناسبات عديدة. وتبرير وجودها كلها إنها متوارثة منذ زمن... وهي تحتاج بلاشك إلي تغيير. مع توعية لمن يلتزمون بها..

إن لم تستطع أن تؤثر علي المجتمع بروحياتك.

فعلى الأقل لا تندمج فيه ولا تخضع له. ولا تجعل الأخطاء التي حولك تؤثر عليك..

المفروض في الأبرار أنهم يطيعون ضمائرهم غير منجرفين مع التيار. معتذرين بأن الجو العام هو هكذا. فالقلب الضعيف هو فقط الذي يسقط..

إن نوحًا أبا الآباء عاش في جو بلغ من فساد أن الله أغرقه بالطوفان أما نوح فاحتفظ بمبادئه. وركب الفلك وحده مع عائلته..

لماذا إذن تأخذ موقفًا ضعيفًا أمام الذين يعيرونك بتدينك؟!

أولئك الذين يسخرون بالإسلوب الروحي. محاولين بسخريتهم أن

يضعفوا معنوياتك. ويجذبوك إلى طرقهم.. فإما أن تكون قويًا في إقناعك لهم. وتثبت في سمو حياة الروح. أو تصمت وتظل راسخًا في طريقك..



هناك عذر آخر يلجأ إليه العديد من المخطئين. وهو أن وصايا الله بعضها صعب. والطبيعة البشرية أضعف من أن تنفذه!!

ونقول إنه لو كانت الوصايا صعبة. ما أمر الله بها. فكيف يأمر بما لا يمكن تنفيذه؟! وإلا ينطبق قول الشاعر:

ألقاه في اليَمّ مكتوفًا وقال له   إياك إياك أن تبتلّ بالماء

اعرف أن الله عندما يعطي البشر وصيته. إنما يعطي معها القوة علي تنفيذها. فهو يعطي الوصية والنعمة معًا. غير أن البعض لا يستخدم نعمة الله المعطاة له. ويعتذر بضعفه البشري!

في طريق البر. لا تخف من خطية. ولا من عادة أو طبع. ولا من شيطان.. ولا تجعل الخوف مبررًا لك في ترك العمل الروحي.. طوبى لأولئك الذين كانوا منتصرين في قلوبهم علي الخطية. وكانت لهم الصلوات القوية التي تستنزل لهم معونة الله. ولذلك لم يعتذروا أبدًا بصعوبة الوصية. ولم يتخذوها وسيلة لتبرير أنفسهم في أخطائهم.



البعض - في فشلهم الروحي - يعتذرون بوجود عوائق في الطريق...

منطق الضعفاء هو الخوف من العوائق. ومنهج الأقوياء هو الانتصار عليها.. كلما كانت أمامك عوائق في طريق البر. وانتصرت عليها. حينئذ يكون أجرك أعظم.. إنها فترة اختبار لنا علي الأرض. الله - تبارك اسمه - يجعل أمامنا طريق البر واضحًا.. والشيطان يلقي في هذا الطريق عوائق. وعلينا أن نكافح ونجاهد لكيما يقودنا الله في موكب نصرته..

إن الأبرار لم يعبأوا بالعوائق. ولم يعترفوا بها. كان الخير الذي فيهم أقوي من الشر الذي يحاربهم. فانتصروا علي كل العوائق التي تحاربهم. وساروا في الطريق والنعمة تسندهم.

حتى وصلوا ونالوا أكاليل جهادهم. وفرحت السماء بهم.

بقدر ما تكون دوافعك الداخلية قوة. بقدر ما تنهار العوائق أمامك

هندسة التبرير

مما لاشك فيه أن التصورات الثقافية والوعي الحضاري يلعبان دورًا مهمًّا وحيويًّا في مسيرة تنمية وتقدم المؤسسات بمختلف أنواعها وأحجامها حكومية كانت أم خاصة. كما يلعبان نفس الدور في تحديد المسار الذي سوف تتبعه المؤسسة لكي تنهض وتحقق أهدافها واستراتيجياتها المرجوة، فالتصور والوعي الثقافي يُكونان القاعدة

الأساسية التي تحدد نمط التفاعل بين الفرد والمؤسسة التي ينتمي إليها.

وذلك علىٰ صعيد التحديات والتطلعات والطموحات والمشاريع التنموية التي تهدف المؤسسة لإنجازها وتحقيقها، سواء كان ذلك علىٰ المدىٰ القصير أو علىٰ المدىٰ الطويل.

ولكل ثقافة مؤسسية منظومة متكاملة من القيم الداعمة لها، ومن الطبيعي والبديهي أن ترتكز هذه المنظومة علىٰ عدد من الأسس والمبادئ التي تعلي من روح الإنتماء والإخلاص والإجتهاد والمثابرة في العمل، وهذا بالطبع بخلاف تحقيق أهداف وغايات المؤسسة الأم. ومن المسلم به في مختلف نظريات القيادة الحديثة أن نشر الثقافة المؤسسية بين أفراد المؤسسة هي مسئولية تقع علىٰ عاتق رئيسها بالدرجة الأولىٰ.

وهو الأمر الذي أثبته جوستاف لوبون في كتابه «سيكولوجية الجماهير» عندما قدم أطروحة «روح الجماهير» والتي تقضي بأن للجماعة روحًا واحدة تتأثر بقائدها بطريقة لا واعية تقريبًا، وتحاكي سلوكياته دون تفكير، ثم تنشر بشكل تلقائي ودون عمد هذه الثقافة بين بقية أفراد المجتمع.

بالطبع أن هذه المسئولية تعكس توجهات وإيمان وغايات رئيس المؤسسة. فإن كان رئيسًا صادقا مخلصا في عمله، فمن الطبيعي أن تتركز أهدافه بإستغلال موقعه للوصول بالمؤسسة لدرجة أعلىٰ من التنمية والتقدم.

أما إن كان برجماتيًا يسعىٰ لتحقيق أقصىٰ إستفادة من موقعه – مادية

أو معنوية – فمن الطبيعي أن تتمحور وتتركز أهدافه على تحقيق ذلك.

وفي كل الحالات توجد دومًا بكل مؤسسة تشكيلة من الموظفين الذين يمثلون خليطًا من النوعين السابقين.

وعادة ما يتربص البرجماتيون طبيعة رئيسهم، فإن كان على شاكلتهم فنجدهم يتقربون بكافة الوسائل التي ترضي وتشبع هاجس هذا الرئيس. فهم يتلونون على كل لون يريده رئيسهم ويعزفون على أوتار رغباته المادية والمعنوية ويطربونه بلحن القول وتبرير كل ما يقوله أو يفعله.

في ظل سيادة سياسة الانضباط والإخلاص في العمل يقل كثيرا هامش التربح والإستفادة الشخصية من ظروف العمل، وفي هذه الحالة تتحول الفئة الأخيرة «لمعول هدم» كل همه تدمير وتشويه كل ما يتم إنجازه وتحويله لأنقاض، ولذا تتوالى من ألسنتهم الحادة سيول الانتقادات الهدامة الواحدة تلو الأخرى، بمناسبة أو بدون مناسبة، وبشكل مبرر أو حتى غير مبرر، لمحو أو تشويه كل لبنة تم بذل الكثير من الوقت والجهد في بنائها وإنشائها.

أما إذا كان رئيس المؤسسة برجماتيا بطبعه، سواء كان هدفه استغلال منصبه ونفوذه لزيادة وتكثير أرباحه المادية، أو كان هدفه تسلق السلم الوظيفي والإرتقاء لمنصب أعلى بأعلى سرعة ممكنة إيمانا منه بأن المنصب هو ما ينقصه، فإنه يلجأ لتبني سياسة إعلامية أكثر منها عملية سواء من

خلال الادعاء بإختلاق إنجازات أو من خلال الادعاء بتبني سياسات أفضل من غيره.

وهنا فإن الأمر يتجاوز حينئذ خطورة فئة المتسلقين المتلونة لخطورة أشد وأكثر ضررًا، تتمثل في تفشي ثقافة المذهب الذرائعي النفعي داخل أجواء العمل، حيث يسعى المنتفعون بالمؤسسة كل من موقع مسئوليته بما يحقق له منفعته الذاتية أولًا وأخيرًا، ضاربًا بعرض الحائط كل القيم بإعتبار أنها لا تعنيه لا في قليل ولا في كثير.

وتعد ثقافة التبرير واختلاق الأعذار وتلوين الحقائق وإيجاد المسوغات من أخطر المخرجات الناتجة عن شيوع الثقافة البرجماتية، فكل من بالمؤسسة يتفنن في الطرق التي يصوغ بها مطالبه أو أفعاله بما يحقق له في النهاية ما يريده، وهو لا يألو جهدا في دعم هذه المطالب بالخطط التفصيلية حتى وإن كانت صورية، ولا يدخر وسعا في تملق رؤسائه بما أوتي من عذب اللسان ولحن القول ليمرر هذه المطالب، وبخاصة في حال كونها غير مقنعة أو منطقية بما يكفي لإقرارها.

وعندما تسود مثل هذه الثقافة داخل جنبات مؤسسة ما، بحيث تكاد أن تشكل بنية تحتية فكرية لها، فمن المرجح أن هذه المؤسسة سوف تترنح داخل دوامة من النتائج المضطربة المتعارضة، وستقع فريسة للأداء الوظيفي الضعيف والفقير، وستنهكها قضايا العمل الصورية السطحية التي ستقصيها عن جوهر العمل الفعلي المطلوب، لأن ثقافة العمل التي

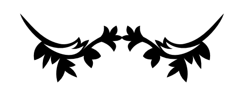
ستسود وقتها لن تختص بمخاطبة قضايا وشئون العمل الحقيقية، بل ستتمحور نحو «هندسة التبرير».

و«هندسة التبرير» هي فن لا يستطيع أي فرد في موقع المسئولية أدائه!! لأن المسئولين غالبا ما تقع على عاتقهم أنماط من المسئوليات تختلف عن تلك التي يضطلع بها الأفراد العاديون، لذلك يحتاج الأمر منهم لمواهب وإمكانات خاصة، فهو يحتاج على أقل تقدير لعقلية خاوية فارغة ونفسية متملقة سطحية بطبعها، تعمل وفقا لمبدأ «الأواني الفارغة هي التي تصدر ضجيجًا أعلى».

والمسؤولون البرجماتيون يبذلون جهدًا حقيقيًّا مضنيًا، ولكنه ليس موجها في واقع الأمر لإنجاز مهام العمل المطلوبة بقدر ما هو موجه للإستفادة من ظروف العمل بشكل نفعي صرف، لدرجة أن الأمر قد لا يخلو من قلب وتلوين الحقائق على نحو صارخ، فما كان مرفوضًا بشكل قاطع ومنتقدًا بطريقة لاذعة من المسؤولين السابقين، يصبح لديهم مقبولًا ومستساغًا ومبررًا بل ومحبذًا في كثير من الأحيان بعد أن تم صبغه بألوان جذابة.

وقبل أن يتبادر إلى الذهن سؤال يدور عن كيفية حدوث ذلك، تقفز على الفور الإجابة البدهية: إنها براعة عباقرة مهندسي التبريرات وقدراتهم الفائقة في تسويغ الأعذار مما يعود عليهم وحدهم بالنفع الشديد.

ويمثل هذا النوع من المسؤولين الذي يقضي جلّ وقته خلال فترة العمل في هندسة المطالب وتبريرها وتبديل الحقائق وتغييرها بما يحقق مصلحته الذاتية البحتة خطورة مجتمعية حقيقية تتجاوز حدود المؤسسة إلى تخوم العالم الخارجي، كما يمثل تهديدًا وضربة قوية لدعائم مشروع النهضة القائم على نبذ صناعة الزيف ورفض فن هندسة المسوغات والمبررات، فهم الآفة التي ستظل تنخر وتتوغل في جسد المجتمع الحر حتى تدمر دعائمه وتهدم قواعده من أساسها، فهم قاطرة التخلف وأعداء التنمية، وهم من سيضع المجتمع أمام الخيار الصعب، ما بين «تخلف التنمية» و«تنمية التخلف».





لماذا تفتر همتي؟

قوة الاصرار والعزيمة

إنها قوة «أنا أستطيع» أن أفعل ذلك بعون الله ثم «بثقتي بنفسي» وهذه القوة لها كفتان يجب أن تكونا متعادلتين هما الإصرار والعزيمة، وأكد علماء التحليل النفسي على أن في مجال تقويم النفس الإنسانية لا يوجد ما يحل محل الإصرار والعزيمة من اجل النجاح فوحدهما لهما قوة لا تقهر، فعلًا إنها قوة عجيبة تستطيع تغيير حياتك إلى الأفضل مهما كانت، ربما تكون محبطًامن عدم ثقتك الكافية بنفسك ولكنك ستفشل في حياتك للأبد إن لم تحاول التغيير على مبدأ «أنا أستطيع» أن أبث الثقة في نفسي وأكتسب مزيدًا من الثقة تجعلني أتمتع بالقوة في التعامل مع الناس، تستطيع أن تفعل ذلك فعلًا بالعزيمة والإصرار.

قد تكون هناك استحالة نسبية لا كلية، وهو ما يدخل تحت قاعدة عدم الإستطاعة فقد يعجز فرد عن أمرٍ؛ ولكن يستطيعه آخرون، وقد لا يتحقق هدف في زمن؛ ولكن يمكن تحقيقه في زمن آخر، وقد لا يتأتى إقامة مشروع في مكان، ويسهل في مكانثان، وهكذا.

إن الخطورة: تحويل الاستحالة الفردية، والجزئية، والنسبية؛ إلى استحالة كلية شاملة عامة. إن عدم الإستطاعة هو تعبير عن قدرة الفرد ذاته، أما الإستحالة؛ فهو وصف للأمر المراد تحقيقه، وقد حدث خلط كبير بينهما عند كثير من الناس، فأطلقوا الأول على الثاني. إن من الخطأ أن نحول عجزنا الفردي إلى استحالة عامة؛ تكون سببًا في تثبيط الآخرين، ووأد قدراتهم، وإمكاناتهم في مهدها.

إن أول عوامل النجاح، وتحقيق الأهداف الكبرىٰ هو: التخلص من وهم(لا أستطيع - مستحيل)، بعبارة أخرىٰ: التخلص من العجز الذهني، وقصور العقل الباطن، وهنا القوىٰ العقلية.

إن الأخذ بالأسباب الشرعية، والمادية يجعل ما هو بعيد المنال حقيقة واقعة. إن كثيرًا من الذين يكررون عبارة: لا أستطيع، لا يشخصون حقيقة واقعة، يعذرون بها شرعًا وإنما هو انعكاس لهزيمة داخلية للتخلص من المسئولية. إن من الخطوات العملية لتحقيق الأهداف الكبرىٰ هو: الإيمان بالله، وبما وهبك من إمكانات هائلة تستحق الشكر. ومن شكرها: استثمارها؛ لتحقيق تلك الأهداف التي خلقت من أجله.

أي عذر لإنسان؛ وهبه الله جميع القوىٰ التي تؤهله للزواج، ثم هو يعرضن ذلك دون مبرر شرعي. إن هذا من كفر النعمة لا من شكرها، وهو تعطيل لضرورة من الضرورات الخمس التي أجمعت جميع الديانات السماوية علىٰ وجوب المحافظة عليها، وهو النسل.

وحري، بمن فعل ذلك أن تسلب منه هذه النعمة الكبرىٰ وقل مثل ذلك: في كل نعمة، وموهبة وهبها الله الإنسان.

إن من الأخطاء التي تحول بين الكثيرين، وبين تحقيق أعظم الأهداف، وأعلاها ثمنًا تصور أنه لا يحقق ذلك إلا الأذكياء.إن الدراسات أثبتت :

أن عددًا من عظماء التاريخ كانوا أناسًا عاديين، بل إن بعضهم قد يكون فشل في كثير من المجالات كالدراسة مثلًا.

لا شك أن الأغبياء لا يصنعون التاريخ؛ ولكن الذكاء أمر نسبي

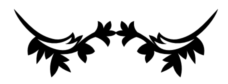
يختلف فيه الناس ويتفاوتون، وحكم الناس غالبًا على الذكاء الظاهر، بينما هناك قدرات خفية خارقة لايراها الناس؛ بل قد لا يدركها صاحبها إلا صدفة، أو عندما يصرعلى تحقيق هدف ما؛ فسرعان ما تتفجر تلك المواهب مخلفة وراءها أعظم الانتصارات، والأمجاد.

إن كل الناس يعيشون أحلام اليقظة، ولكن الفرق بين العظماء وغيرهم :

العظماء لديهم القدرة، وقوة الإرادة والتصميم على تحويل تلك الأحلام إلى واقع ملموس، وحقيقة قائمة، وإبراز ما في العقل الباطن إلى شيء يراه الناس..فأين أولئك الذين لا يملكون ثقة في أنفسهم ولا يريدون أن يمتلكوها ودائمًا يردّدون«لم يحالفني الحظ»!!

لنكن من أولئك الذين يواجهون المعوقات ويذللونها لصالحهم، وليكن لنا نصيب من قوة«أنا أستطيع» المستندة إلى العزيمة والإصرار. عندها سنستطيع قهر الكثير من المعوقات وتحقيق أحلامًا كنا نراها في ظلام اليأس مستحيلة، أما الآن وفي نور الأمل صارت ممكنة وإن كانت صعبة. لا ينبغي أن نجعل شعورنا بالنقص يمنعنا من أن نمنح أنفسنا الثقة المطلوبة أو يجعلنا نفشل في استخدام قوة «أنا أستطيع».

إن من أهم معوقات صناعة الحياة : الخوف من الفشل، وهذا بلاء يجب التخلص منه، حيث إن الفشل أمر طبيعي في حياة الأمم، والقادة، فهل رأيت دولة خاضت حروبها دون أي هزيمة تذكر؟!وهل رأيت قائدًا لم يهزم في معركة قط؟





العزيمة والإصرار

إن أهم أسباب النجاح هي العزيمة والإصرار للوصول إلى الهدف، والنجاح مطلب يسعى إليه كل إنسان ويتمنى الوصول إليه كل شاب.

حيث يواجه الإنسان في حياته مواقف ومعوقات متعددة تجعله أمام خيارات صعبة تتطلب منه اتخاذ قرارات جازمة، وربما يتردد في إتخاذ القرار أو قد يترك المقود في يد الظروف كيفما قادته سار وفقًا لها، ولكن الإرادة القوية هي التي تجعل الإنسان يتجاوز تلك المواقف والمعوقات.

والكاتب المعروف (جون فوب) ولد بدون ذراعين، ولكنه تجاوز هذه الإعاقة وهو في الثلاثين من عمره، ويعد من مشاهير المتحدثين والخطباء وهو يقول في كتابه (ماهو عذرك)، حيث ذكر فيه أربعة محاور أساسية جعلته ينجح في حياته وهي :

حياة روحية غنية يقترب فيها من الله طالبًا عونه ومساندته، الصبر على العوائق والمشكلات، رؤية مليئة بالأمل لحياته ومستقبله، وأخيرًا المثابرة والإصرار على الإستمرار.

لذلك بوجود العزيمة والإصرار هناك عدة عوامل تساعدنا على النجاح وهي: تحديد الهدف في الحياة بدقة والعمل على تحقيقه، فإن السائر بلاهدف لا يمكن أن يصل إلى نتيجة، الثقة بالنفس من المقومات الرئيسة لكل من ينشد النجاح، فلانجاح بدون ثقة الإنسان بذاته، وأخيرًا التوكل على الله والاعتماد عليه، وفي الحديث: «أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء».

العزيمة والإصرار التي تحلى بها سام والتون

تفتخر الولايات المتحدة الأمريكية كثيرًا بسام والتون، الذي يحظى باحترام بالغ فيها، وتعتبره مثالًا يحتذى به في قصص النجاح. ولا يكاد يمر حديث عن النجاح والثروة من دون أن يتم ذكر اسم «سام والتون» الذي جمع ثروة تعتبر في المرتبة الثانية بعد ثروة «بيل غيتس» مؤسس مايكروسوفت، ويصنف بين عباقرة التجار، وهو الذي يصف قصة نجاحه بأنها عبارة عن رحلة مخاطرة وجهد وإيمان بأفكار تختلف عن غالبة البشر، وعدم الاستسلام حتى آخر رمق، مهما صعبت الظروف. ولد «سام والتون» عام 1918، ونشأ في مدينة «كولومبيا»في ولاية «ميسور»، وبرز في الألعاب الرياضية في المدرسة. عمل في متجر «بيني» في ايوا بعد تخرجه في جامعة «ميسوري» حاملًا شهادة في الإقتصاد. وكان عمله الأول مؤثرًا جدًا في حياته المهنية، حيث تعرف إلى شخص له تأثير الواضح في بناء شخصية سام، وهو صاحب المتجر ويدعى «جون كاش بيني» وكان عمره 65 عامًا.

علمه «بيني» مبادئ كثيرة منها «أعط مقابل كل دولار يدفعه الزبون كل ما تستطيع من قيمة وجودة ورضى، ولن تخسر أبدًا». ولم ينس والتون هذه النصيحة أبدًا. خدم والتون خلال الحرب العالمية الثانية، وبعدها قرر أن يعمل بمفرده، بعدما اكتسب خبرة وشجاعة تساعدانه على التحليق وحيدًا. اقترض مبلغًا من المال من بضعة أشخاص ليصبح بإستطاعته فتح متجر لبن فرانكلين في نيوبورت أركنساس، وكان متجرًا متنوعًا.

لم تمض فترة طويلة حتى كان المحل معروفًا وناجحًا. لكن لسوء حظ والتون لم ينتبه إلى بند في عقد الإيجار ينص على أن تجديد عقد الإيجار راجع كليًا للمؤجر. ولما رأى المؤجر نجاحه وازدهاره رفض تجديد العقد. ما أجبر والتون على بيع المتجر لإبن مالك المحل. كان عمر والتون 32 عامًا عندما وجد نفسه بلا عمل وبلا مستقبل. وكان محطمًا، يقول عن هذه الفترة: «إنها من أصعب فترات حياتي، وكانت أدنى نقطة أصل إليها في حياتي العملية.

كنت أصاب بمغص في المعدة. لقد بنيت أفضل متجر متنوع في المنطقة كلها، وعملت بكد وجهد وسهر، وقمت بكل شيء بشكل صحيح، والنتيجة، أنا مطرود تمامًا من العمل. لم يكن هذا بالنسبة إلي أمرًا عادلًا، لكنني لم أدع خيبة الأمل تحطمني تمامًا، لم أدعها تتغلب على عزيمتي في قهر هذا الظرف الصعب. كان يجب عليّ أن أقف مجددًا على قدمي لأتابع الطريق، وأن أبدأ من الصفر، ولكن هذه المرة بشكل أفضل».

الطفولة الحالمة

لم تكن لوجبة البرغر هذه الشعبية الكبيرة التي تحظى بها الآن قبل دخول رأي كروك في هذا المجال. لرأي كروك قصة نجاح بدأها من الصفر. واستغرق حلمه أكثر من ثلاثين عامًا ليتحقق. ولولا صبره وعزيمته لما كان البرغر يحتل مرتبة الأكلة السريعة الأولى في العالم. ولم تكن الفرصة متاحة لآلاف الناس ليفتتحوا مطاعم في جميع أنحاء العالم، مستغلين بذلك الامتياز الذي تعطيه مطاعم ماكدونالدز. ولد ريموند

كروك في أوك بارك، غربي مدينة شيكاغو في الولايات المتحدة العام 1902 وترك المدرسة من الصف الثامن بعكس أخيه بوب الذي يصغره بخمس سنوات وأخته لورين التي تصغره بثلاث سنوات. وكانا مغرمين بالمدرسة. كان يكره المدرسة كثيرًا ولا يطيقها. كما كان على خلاف دائم مع أخيه بوب، يكره القراءة.

لكنه كان فتى حالمًا، ومنشغل البال، وعندما تسأله ماذا تفعل، كان يقول لها: «إني أفكر فقط». فكانت تقول له: «توقف عن أحلام اليقظة وكن واقعيًا»، حتى أن لقبه كان داني الحالم. ولكن بالنسبة إليه لم يكن يعتقد للحظة بأن أحلامه هي طاقة ضائعة أو مضيعة للوقت.

كان واثقًا بأنه يستطيع أن يحقق كل ما يحلم به. فهو فكر ببيع الليموناضة، ولم تمض فترة طويلة حتى تحققت فكرته وباع الليموناضة في كشك صغير. كما عمل في محل للفواكه في الصيف عندما كان في المدرسة. بالنسبة إليه فإن العمل في الحياة كقطعة اللحم في سندويتش البرغر. شكل العمل بالنسبة إليه متعة وتحديًا. كان يحب رياضة البيسبول، ويحضر المباريات مع والده الذي كان يعشق هذه الرياضة.

وأحب العزف على البيانو، وعندما أصبح معه مبلغ من المال وقدره 100 دولار افتتح مع اثنين من أصدقائه محلًا لبيع آلات الموسيقى. كان يغني ويعزف أكثر من البيع. لذا فشل المشروع بعد فترة قصيرة واضطروا لبيع الأدوات وتقسيم المال.كانت أيامه في المدرسة صعبة، فكان طالبًا كسولًا لا يظهر تقدمًا في أية مادة، ويكره كل شيء في المدرسة إلا شيئًا

واحدًا وهو النقاش، ويجب أن يكون مصدر اهتمام دائم، وأن يسمع رأيه دائمًا ويؤخذ بعين الاعتبار.

أزمة «تويوتا»

الصمود مثل الصعود؛ يحتاج لجنود وجهود ونقود

عندما صدر كتاب «جيم كولنز»، «هكذا يسقط العظماء»، في منتصف عام 2009 كان الفأس قد وقع في الرأس، لأن أزمة الإقتصاد العالمي كانت قد تفاقمت. ومع ذلك فإنه يمكن لقيادات شركة «تويوتا» إعادة قراءة مفردات أزمتها الحالية على ضوء نظرية «كولنز» حول أسباب وكيفية سقوط الكبار!

يحدد «كولنز» وفريقه خمسة أسباب للسقوط؛ وعلى الرغم من أن هناك من يدعي أن أباطرة صناعة السيارات والحكومة في أمريكا يحاولون انتهاز فرصة تعثر «تويوتا» ليعطوا دفعة قوية للشركات الأمريكية المنافسة على حساب الشركات اليابانية، فإن هذا لا يعفي «تويوتا» ومدرسة الإدارة اليابانية من المسؤولية.

المراحل الخمس للسقوط هي: غرور النجاح، والتوسع المحموم، وتجاهل الأخطار، ومحاولة إصلاح العرض لا المرض، وأخيرًا الاستسلام. لقد اعترت «تويوتا» حالة من الغطرسة المفرطة منذ أن أصبحت شركة السيارات الأولى في العالم؛ فبدأت تهتم بالكم على حساب الكيف، وبفتح أسواق جديدة على حساب الجودة، وأصيبت

إدارتها العليا بحالة من العجرفة وتضخم الذات، بالإضافة إلى التقليل من شأن المنافسين، ونسيان أن العميل هو الأساس، وأن الجودة تنبع من التخطيط والتنفيذ الفعال ولا تقوم على المسلمات والنظريات.

كان واضحًا أن تصميمات وأداء سيارت «تويوتا» بدأت تتراجع منذ مطلع هذا القرن، حتى صرنا نرى السيارات الألمانية واليابانية والأمريكية وحتى السيارات الكورية تتفوق عليها باللمسات الجمالية الداخلية والخارجية. ولم يكن أحد يتصور أن تعاني سيارات «ليكزاس» التي بنيت على المئات من براءات الإختراع من أخطاء هندسية وفنية ساذجة.

«تويوتا» لم تدخل غرفة الإنعاش بعد، لأنها اعترفت ببعض أخطائها، مما يعني أنها ما زالت على أعتاب مرحلة السقوط الرابعة. لكن المؤكد أيضًا أن مشكلاتها التسويقية وأخطاءها في العلاقات العامة لم تأت لأسباب خارجية، لأن عجز «تويوتا» عن توصيل رسائلها إلى عملائها ووكلائها ومنافسيها هو انعكاس لمشكلات اتصال داخلية بين مستوياتها الإدارية المتعددة. ولولا تجوال كبار قادتها في العالم، واعتذارهم للعملاء، لكانت فقدت مصداقيتها تمامًا ودخلت مرحلة الموت البطيء.

الدرس الأول المستفاد من أزمة «تويوتا» هو أن الشفافية هي الطريق الوحيد إلى المصداقية، وأن الجودة لا تدوم دون إيمان قاطع بعوائدها وفوائدها. لكن الدرس الأهم هو إدراك «تويوتا» أنها ليست ضحية. الضحايا هم عملاؤها الذين اشتروا سياراتها، ووكلاؤها الذين ربطوا

مستقبلهم بها، وموردوها الذين تبنوا استراتيجياتها، وثقافة «كايزن» والجودة اليابانية التي كانت مفخرة فصارت «مسخرة». فليس في هذا العالم المضطرب من هو أكبر من الحقيقة؛ والحقيقة هي أن: «الصمود مثل الصعود؛ يحتاج لجنود وجهود ونقود».

المواقف الصعبة تنتج الهمم العالية

يبلغ عدد سكان اليابان حوالي مائة وثلاثين مليون نسمة، بكثافة مقدارها ثلاثمائة وسبع وثلاثين نسمة في الكيلومتر المربع. وحوالي ثلاثة أرباع المساحة هي غابات جبلية لا تصلح للزراعة.

ولذا يكثر السكان على الشواطئ. ومن هنا كان السمك طعامًا رئيسيًا في اليابان. ولمعرفة مدى اهتمام اليابانيين بالسمك فقد أحصيت حوالي أربعين مجلة علمية (معظمها باللغة اليابانية «تنشر أبحاثًا عن السمك والثروة السمكية. وتكاد لا تخلو جامعة في اليابان من كلية أو قسم لدراسة هذا الموضوع. بل هناك جامعة متخصصة بالدراسات السمكية. إضافة إلى وجود عدة جهات تمول أبحاث هذه الثروة. ولا عجب في هذا فاليابانيون يصطادون حوالي خمسة عشر بالمائة من الثروة السمكية في العالم «في المرتبة الثانية بعد الصينيين ».

إن النجاح لا يتم في الحياة السهلة التي ليس فيها تحديات! فلنستخدم كل ما وهبنا الله من مهارات وإمكانات ومصادر لنعمل شيئًا مختلفًا عما يعمله الكسالى والخاملون.

ذكر المسرحي الشهير «شارلي شابلن» في مذكراته قصة عن صديق له كان لديه مصنع زاره فيه، فوجده يضع على مكتبه صورة كبيرة في إطار ثمين لرجل تدل هيئته على القسوة والغطرسة! فسأله: «هل هذا أبوك؟» فأجابه : «إنه صاحب المصنع المنافس لي ! وقد بدأت حياتي العملية موظفًا عنده فأذاقني المر! وأنا احتفظ بصورته أمامي لتذكرني إذا تكاسلت بأني سأعود إلى العمل عنده!».

مسيرة النجاح الذي لا يتحقق إلا إ ذا كنا نحمل بداخلنا إصـرار وعزيمة تدفعنا للأمام دون التوقف أو إعطاء مجال للإحباط، فهناك في حياتنا أناس كُثر ناجحين، ولكن نجاحاتهم مؤقتة لأنهم لا يملكون العزيمة القوية، مثل الطالب فهو يمر خمسة مراحل علمية في حياته، وهو يحدد أين يتوقف، فهناك من تخرج من الثانوية وبدأ بالعمل، وهناك من أكمل الجامعة وتخرج، وهناك من تخرج من الجامعة وأكمل الماسجتر والدكتوراه، بالرغم من أن جميعهم نجحـوا إلى أن من حصل على الدكتوراه كان ذا عزيمة وإصرار أقوى من الآخرين فكان هو الأنجح من بينهم.

الإنسـان يجب عليه أن يعلم جيدًا، أن الطريق لتحقيق الأهداف والإنجازات ليس مفروشا بالورد، بل بحاجة إلى شخص يملك الإرادة في مواجهة العقبات ليتخطاها بشجاعة دون أن تؤثر على معنوياته، فلماذا نفكر في النجاح إذا لم نحمل بداخلنا كلمات «أنا أستطيع». «أنا لا ينقصني شي»، «أنا قادر على الإنجاز»، «لن أتوقف أبدًا»، بل اقنع عقلك الباطن بأنه لا يوجد فرق بينك وبين الآخرين، فالجميع يُمكن النجاح والوصول

للقمة، والفارق يكمن في عنوان هذه الحلقة الإرادة والعزيمة والإصرار والاستعداد للتحدي ومواجهة ما يُخبئه المستقبل.

ما يدعوا للغرابة والتعجب تلك الفئة التي تضع الأعذار بعدم قدرتها على اكتساب العزيمة القوية بالرغم من وجود أكثر من آلاف القصص في قوة العزيمة، نجدها غالبا في المُعاقين، ومن منا لا يذكر الشاب الاسترالي نيكولاس فوجيسيك أشهر شخص تحدى الإعاقة الذي ولد من دون يدين ولا رجلين، وزار ما يقارب 22 دولة يتحدث عن حياته ونجاح، وقال في أحد محاضراته: أنا أستطيع أن أصافحك باليد.. لكني قد أطلب منك أن تضمني.. نمر أحيانًا بأيام جميلة وأخرى سيئة.. لكن عندما يستهزئ بنا الناس لا يجب أن نقلق أنفسنا بما يقولون فالمشكلة ليست في مظهري لكن المهم هو جوهري.... قد أكون بلا يدين أو ساقين.. لكنني أحب الحياة، ومؤمن بإرادة الله وبأن النجاح لا حدود له طالما هناك أمل في الله وقدرته.. فالخوف يمكن أن يكون إعاقة كبيره في حياتنا إذا تمكن منا، فلا تجعله ينال منك وتأكد أن الله معك في كل وقت وفي كل الأحوال. بل قال عندما سأل عن أهم ما تعلمه من الحياة : «أننا في الحياة أمام خيارين: الأول أن نحاول، والثاني أن نفشل ونيأس. وعلينا أن نختار». إذا أنت تختار وتحدد مسار حياتك، وهذا الشاب وغيره من ابتلاهم الله تعالى بالإعاقة استطاعوا تحقيق نجاحات الأصحاء أنفسهم لم يُمكنهم أن يفعلوا مثلما فعلوا.

ماذا بعد كلام الشاب الاسترالي، هل ستملأ القوة والإصرار أنفسنا، أم أن هذا المثال لم ولن يؤثر فينا، وسنبقى محبطين منطوين على

أنفسنا نبحث عن العزيمة والإدارة ولا نجدها، أو ننتظر أحد أن يُخرجها لنا، فالمشكلة تمكن في داخلنا ونظرتنا لأنفسنا وما تحمله من قدرات على تجاوز العثرات.

قليل الكـلام كثيـر الأفعال

قلة الكلام وكثرة الأفعال هي ميزة الإنسان الناجح وتكون ملازمة له أينما ذهب، فالنجاح يحتاج إلى العمل والتعب ومن ثم يأتي بعدها الإنجازات التي هي شهادة على نجاحاتك، ففي مجال العمل ستُشاهد هذه الميزة منتشرة، فسترى صنف يتحدث كثيرًا ولكن أفعاله قليلة، وصنف عكس ذلك، والموظف الذي يُطالب بترقيته يُسأل «ماذا انجزت» أو «ما هي إنجازاتك في عملك التي تستحق عليها الترقية»، بالإضافة إلى ذلك لغة التسويف، وهي آفة يجب أن نقضي عليها وأن لا تتواجد في حياتنا، ونُكرر كلمة سوف التي تؤدي إلى تأخير الأمور وتأجليها لسنوات حتى تختفي، فخير الكلام ما قل ودل عليه الفعل ليكون علامة واضحة للجميع عندما يُشاهدوه ويعرفوا أن هذا الفعل لم يوجد إلا بفعل فاعل كان له علامة نجاح، وفي رسول الله ﷺ عبره حيث قال: «من عمل منكم عملا فليتقنه»، وهذا دليل على التشجيع على العمل وإتقانه، وتحويل الكلام إلا محسوسات، ومن نصائح لقمان لإبنه: «يا بني كن لين الجانب، قريب المعروف، كثير التفكر قليل الكلام إلا في الحق، كثير البكاء قليل الفرح. ولا تمازح ولا تصاخب ولا تمار، و إذا سكت فاسكت في تفكر، و إذا تكلمت فتكلم بحكم...، فقلة الكلام له فـوائد كثيرة في حياة الإنســان، بل إن بعض العوائق التي نعيشها أحد

أسبابها كثرة الحديث والقيل والقال دون تحقيق أي نتائج».

هذا الجانب الأول من كثرة الكلام، أي يجب علينا أن نفهم جيدًا أن لا نتحدث أكثر مما ينبغي ونترك الأفعال جانبا، بل علينا اتباع الكلمة بالفعل لكي تكون كإثبات لنا في المستقبل، ولا تضع أنفسنا في موقف مُحرج لنظرات الآخرين ليهمسوا فيما بين أنفسهم «كثيرة الكلام لا أكثر ولا أقل»وتكون نظرة سوداء إليك، لماذا يحدث ذلك وأنت في طريقك للنجاح وتحقيق الأهـداف، وكإثبات على إن الثرثرة ما هي إلا عادة في أغلبها سلبية قال «دايل كارنيجي»: «إذا كنت تريد أنّ ينفض الناسُ من حولك ويسخروا منك ـ حينما توليهم ظهرك ـ فهناك الوصفة: لا تعط أحدًا فرصة للحديث، تكلم بغير انقطاع، وإذا خطرت لك فكرة بينما غيرك يتحدث، فلا تنتظر حتى يتم حديثه؛ فهو ليس ذكيًا مثلك! فلم تضيع وقتك في الاستماع إلى حديثه السخيف؟! اقتحم عليه الحديث، واعترض في منتصف كلامه!!».

قال فوليتر : «إذا أردت أنّ تكون مملًا فتحدث في كل شيء».

قال وليم شكسبير : «الكلمات التي تفتقر إلى المعاني لا ترتقي إلى السماء»، وقال أيضًا : «الإيجاز خلاصة الذكاء».

أما الجانب الثـاني من كثرة الكلام، فهي من جهة الآخرين، فالإنسان المُميز سيتعرض في دربه لأحاديث والأقاويل التي لن تنتهي من حوله، إما يكون إيجابيًا وإما سلبيًا، في هذه الحالة علينا بالتقليل من ما يصدر منا من كلام كردة فعل بل ويُفضل الصمت، فرُب كلمة أضاعت كل ما بنينا

ورُب كلمة كسبت بها قلوب الآخرين وكنت مثالا على إنسان ناجح يُحتذى به في تعامله وكلامه الذي وظفه بطريقة رائعة ليكون صفة محمودة لا يتصف بها إلا قلة من الناس وأغلبهم من فئة الناجحين.

والإعتراف بالخطأ هو ميزة مُلازمة للقول والفعل، فالإعتراف بالخطأ من الصفات التي يجب أن تتوفر في الجميع وليست محصورة للناجحين والمُبدعين، لأن المعنى من الإعتراف أنك ستتعلم منه وتتبعه بتصحيح لكي لا يتكرر في الايام القادمة، أما من يُكابر ويترفع عن الوقوف ويتحمل المسؤولية في ما وقع من أخطاء، فسيأتي يوم وينهار فيه كل ما قام ببنائه، لأن الهدف من معرفة أخطائنا وتحملنا لنتائجها ليس التقليل من الشخص أو أن نعتبرها سلبيات، فكما نعلم ليس هناك من هو معصوم من الخطأ، بل علينا عدم تكراراه، فليس عيبًا أن يقع شخص في زلة، فالعيب كل العيب هو أن تتكرر الزلة فتُصبح زلات مُتتالية، وكأن كل زلة لم يتوقف عندها ليتم مُعالجتها، فما أجمل أ ن نعمل بصمت وهدوء، وفي حالة الأخطاء نعترف ونُعالجها، لأننا نبحث عن خطوات النجاح.

الإحباط والضغوط النفسيه

معظم الناس يسايرون ضغوط الحياة اليومية دون أن يدركوها وفي زحمة هذه المتطلبات ينسى الكثير آلامه ومتاعبه وإحباطاته باحثًا عن التوافق أو التكيف مع هذه الضغوط وهو ما يسمى بالتكيف الناجح رغم صعوبتها لذا يمكن أن نعرف التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات

الذات ومتطلبات البيئة.

ففي ثنايا هذا التوافق تكمن محاولاتنا العديدة لأن نبدو أو نتظاهر بوجه مبتسم حتى وإن كانت تعترينا الآلام عديدة ثابتة لا تزول ومشكلات حياتية منها إجتماعية أو إقتصادية أو مهنية أو أسرية نحاول حلها بطريقة مناسبة وحكيمة.. تعيد إلينا شيئًا من الاستقرار الداخلي والتوازن النفسي لكي نبدو سعداء أمام الآخرين.

إن أسعد البشر وأكثرهم توافقا مع أعمالهم أو مع أسرهم أو حتى ميسوري الحال يشعرون بالإحباطات المتعددة.. فخيبة الأمل والصراعات المؤلمة وعوامل الضغوط اليومية المستمرة ومتطلبات نحو الأفضل تعرضنا إلى الإحباط وهي سنة الحياة وديدنها يستوجب علينا أن نواجه الإحباط وحجمه ومداه فالإحباط Frustration هو أي دافع نفسي أو نشاط لدى الإنسان ينشط ويلح في طلب الإشباع وزيادة الرغبة في الطموح سواء أكان هذا الدافع فطريًا أو مكتسبًا من البيئة التي نعيش بها شعوريا كان أو لا شعوريا فإن الموازنة الداخلية لأي منا يجب أن تلبي هذا الدافع وتحاول إشباعه وعندما لا يستطيع أي منا إشباع الدافع إشباعًا مباشرًا فإنه ينتج عنه إحباطا. فالإحباط إذن.. هي الحالة التي يوجد فيها الإنسان ولديه دافع أو عدة دوافع وطموحات مستثارة يصعب عليه إشباعها فتتحول حالة الشخص من مشاعر المسرة إلى مشاعر الضيق والاستياء وتؤدي به إلى البحث عن مخرج من هذه الحالة أو على الأقل التخفيف منها وعندما يفشل يبحث الإنسان مع مكونات الداخلية النفسية التي تحاول المحافظة على التوازن عن بدائل تسمى في

التحليل النفسي بحيل التوافق (الدفاع - ميكانيزمات الدفاع) وتسعىٰ هذه إلىٰ تخفيف حالة التوتر والشد والإحباط إلىٰ بديلها إن استطاع الإنسان وهي أيضا تحاول إبعاد الضغوط النفسية الناجمة الإحباط ومن تلك الحيل (الميكانيزمات) الكبت والإسقاط والإزاحة والتبرير والتوحد... حتىٰ يستطيع الإنسان أن يحل الصراع الذي يدور بين الدافع الذي يلح في طلب الإشباع والقوىٰ التي تقف حائلا دون الإشباع أو إمكانية تحقيق الواقع الذي يتمنىٰ الإنسان تحقيقه وهذه الميكانيزمات تتسم بالمرونة والخديعة والالتواء في التعامل الداخلي للإنسان حتىٰ ترضي الرغبات المتعارضة.

أما إذا لم ينجح الإنسان في إزاحة هذه الاحباطات وحالة الشد النفسي والأزمة إن وجدت، فسوف تتحول حتما إلىٰ تكوين ضغوط نفسية ذات طابع مثير ومؤثر علىٰ سلوك الإنسان ويبدو هذا الإنسان في حالة عدم اتزان أمام الناس الآخرين وعندما تأخذ الضغوط النفسية الناجمة من الإحباط مديات أعمق لدىٰ الإنسان نفسه فلابد من إيجاد منفذ للخلاص منها.

إن الإنسان في حالة حذب وطرد تجاه موقف أو عند طلب حاجة يريدها ويصعب تحقيقها مثل البحث عن عمل يناسب إمكاناته وقدراته أو دراسة يعتقد أنها تناسب إمكانيته وطموحه مع الدخل المناسب الذي يكفي متطلباته ومتطلبات أسرته ولكنه يجهد نفسه ولم يجد هذا العمل حينئذ يكون بصدد مواجهة صراع بين متطلبات الحياة المعيشية الإقتصادية والوضع الراهن المفروض عليه الذي لا يستجيب لرغباته

وقدراته فتزداد الحالة النفسية سوءًا ومعها تزداد الإحباطات ويكون للضغوط النفسية دورًا كبيرًا ملازما لهذه الإحباطات وربما كان من نتائجها. ومن نتائج هذه الإحباطات هو بروز القلق والتوتر بشكل واضح وازدياد حالات الغضب لدى الإنسان وهذا يدفع به أحيانًا لأن يفقد السيطرة على أعصابه وعلى سلوكه العام لذا وضع علماء النفس المتخصصون أساليب عدة للتعامل مع الإحباط والضغوط النفسية ومن تلك الأساليب هو الإستخدام الأمثل لحل المشكلة عبر استخدام المرونة في السلوك إزاء الإحباط أو الضغوط النفسية الناجمة عنها فالتحديات الجديدة الناجمة عن الإحباط تتطلب حلولا جديدة ومنها وأهمها تجاهل الموقف الضاغط تجاهلا تامًا ثم الإنكار التام لكل الصعوبات التي تتضخم أحيانًا حتى لتبدو مشكلة كبيرة وصعبة غير قابلة للحل فضلا عن استخدام وسيلة تجنب الشعور بالمشكلة بأي شكل ممكن دون إعارة الإهتمام لها مهما بلغت من الشدة أو القوة وعدم الأخذ بالحسبان النتائج المترتبة عليها مهما كانت فحالة الإنسان المحبط تغلق عليه رؤية الحلول الصحيحة وتضيع مفاتيح الحلول مهما كانت المشكلة بسيطة أو أكثر من ذلك بالتعقيد.

لذلك فإن علماء النفس قالوا بأن الأشخاص الذين يواجهون بعض التهديدات الحياتية المتعلقة بالشؤون الإقتصادية أو المعاشية أو المتعلقة بالعمل والتي لا يمكن التحكم بها تكون إستجابتهم للموقف التالية بمثابة الانسحاب والاستسلام أو الشعور بالإكتئاب. إن أفضل الحلول المناسبة لمواجهة مشكلات الحياة الصعبة هو تأجيل التفكير بها

أثناء مداهمتها لكي تتحول إلى إحباطات ومن ثم فإن إرجاء الحصول على الوضع الأفضل إلى فترة ربما يؤدي إلى مراجعة الأساليب في التعامل فضلا عن إيجاد حلول أخرى بديلة. وهكذا فإن الإحباط ينتج من داخل أنفسنا أولا ويتحدد الفشل في مدى حجم وسعة وكبر وقدرة الإنسان على التصدي لمواجهته فالطموحات الواسعة تحتاج إلى قدرات عالية وإن تحققت فإنها ستتحقق بالتدريج خطوة بعد خطوة والإرجاء الناجح والهدف المنشود المرسوم والمخطط له.

علاج مشكلة الإحباط النفسي

هو المرحلة المتقدمة من التوتر بحيث يصل بنا الأمر إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء. فالإحباط يؤثر بشكل سلبي على سلوكياتنا، فهو يعوق تقدمنا في مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن الإنجاز.

ويحدث لنا الإحباط حين نتعرض لضغوط إجتماعية أو نفسية لا نستطيع مواجهتها؛ فتؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز وبالتالي إلى الإحباط. فحين تتراكم علينا المشاكل والعقبات والحواجز التي نفشل في التوصل إلى حل لها، كل ذلك يدفع بنا إلى الشعور بالإحباط.

والإحباط يعد من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة في حياته اليومية، ولذلك علينا عدم الاستسلام لهذه الحالة، ومن ذلك محاولة تهدئة أنفسنا بتغيير الجو وأخذ النفس العميق في الهواء الطلق، أو القيام بالأشياء التي نحب القيام بها عادة في أوقات فراغنا، لأنها تنقلنا

إلى حالة مزاجية أفضل، أو تفريغ المشاكل بالفضفضة إلى إنسان مقرب، ولا ضير أيضًا حتى في البكاء إذا أحسسنا بالرغبة في ذلك دون مكابرة، ولنذكر أنفسنا دائمًا بأن دوام الحال من المحال، وأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة، ولنحرص أيضًا على الإهتمام بغذائنا، فتناول بعض الأصناف كالبروتينات وعسل النحل كفيل بالعمل كمضادات طبيعية للإحباط.

ويقصد بالإحباط في علم النفس، الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الإجتماعية بسبب عائق ما. وقد يكون هذا العائق خارجيًا كالعوامل المادية والإجتماعية والإقتصادية أو قد يكون داخليًا كعيوب نفسية أو بدنية أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه. والإحباط يدفع الفرد لبذل مزيد من الجهد لتجاوز تأثيراته النفسية والتغلب على العوائق المسببة للإحباط لديه بطرق منها ما هو مباشر كبذل مزيد من الجهد والنشاط، أو البحث عن طرق أفضل لبلوغ الهدف أو استبداله بهدف آخر ممكن التحقيق. وهناك طرق غير مباشرة، يطلق عليها في علم النفس اسم الميكانزمات أو الحيل العقلية mental mechanism وهي عبارة عن سلوك يهدف إلى تخفيف حدة التوتر المؤلم الناشئ عن الإحباط واستمراره لمدة طويلة وهي حيل لاشعورية. يلجأ إليها الفرد دون شعور منه. من هذه الحيل : الكبت، النسيان، الإعلاء، التعويض، التبرير، النقل، الإسقاط، التوجيه، تكوين رد الفعل، أحلام اليقظة، الانسحاب، والنكوص. وعندما يتكرر حدوث الإحباط لدى فرد ما فإنه يؤدي إلى مشاكل نفسية معقدة وخطيرة تستدعي العلاج وقد يكون الإحباط بناءًا في بعض الأحيان لأنه يدفع

بالفرد لتجاوز الفشل ووضع الحلول الملائمة لمشاكله.

أعراض الإحباط

1-فقدان الإهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء.

2-عدم القدرة على التركيز والتذكر.

3-الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.

4-اضطراب النوم.

5-فقدان الشهية.

6-القلق الدائم.

7-فقدان الثقه بالنفس.

8-البكاء الدائم بدون سبب.

إن تفاعلنا الأولي مع أي عقبة قد يُشكّل نوعًا من الإحباط أو يبعث أفكارًا تدميره لا تنتج لنا عملًا إيجابيًا. لذا علينا أن نغير نظرتنا إلى الوضع وأن نتعامل مع الإحباط ـ إن وجد ـ بالصورة التالية.

أولا: الإحباط يدل على أنك بحاجة إلى أن تتخذ خطوة للوراء. كثير من الناس تشغلهم الأحداث الجزئية والجانبية عن الهدف الكلي والغاية الكبرى التي يسعى إليها، ولذلك على الإنسان أن يقف ويبتعد قليلًا عن الحدث كي ينظر إلى الصورة بشكل كامل. اتخذ وقتًا كافيًا لإعادة

تأكيد الهدف الأساسي وانظر هل لازلت تسير في الطريق الصحيح. فهذه الوقفة التأملية قد تكتشف فيها أنك قد سلكت طريقًا لم يخطر على بالك أنك قد تسلكه يومًا ما.

ثانيًا: العقبات تعطي فرصة رائعة للعصف الذهني

أحيانًا عندما نضع الخطط؛ فإننا مباشرة نفكر في الحل ونتجه إليه دون دراسة كافية للخيارات الممكنة. وعندما تصاب بالإحباط فإنك تتجه إلى العصف الذهني، وهي دراسة لجميع الحلول والخيارات الممكنة وبالتالي قد تكتشف طرق أكثر فعالية بقليل من الجهد والتفكير.

ثالثًا: الإحباط علامة بأنك بحاجة للراحة

فبعض الأشخاص عندما يواجهون عقبات في الطريق فإنهم يضخمون هذه العقبات ويعطونها أكثر مما تستحق من الوقت والجهد، مما قد يسبب ضغط نفسي يحول بينه وبين إدراك الحل. وإعطاء النفس فترة من الراحة أمر ضروري، فالضغط النفسي قد يصور الأمر على غير حقيقته مما يتعذر على الإنسان اكتشاف الحل. فقد نبذل جهدًا قويًا وعملًا شاقًا تجاه تحقيق أهدافنا أو مشروعاتنا ومع ذلك نجد الإخفاق، وأحيانًا نلتصق بعمل ما حتى إننا لا نستطيع أن نرى عملًا غيره، ولا ندري لماذا؟ وهذه النقطة بالذات تجعل كثيرًا من الناس يقلعون ويتركون أعمالهم التي شرعوا فيها، ولهذا إعطاء النفس قسط من الراحة أمرًا ضروريًا للاستمرار.

رابعًا: الإحباط فرصة للنجاح

إذا نظرت إلى الإحباطات التي تواجهها كفرص وخبرات اكتسبتها

فإنك ستواصل في مسيرك وتتغلب على العقبات والمشاكل التي تواجهك. فليس هناك فشل مطلق؛ بل مع الفشل هناك خبرات ومعلومات حصلت عليها، فغالب الشر ينطوي على شيء من الخير، إننا نحتاج فقط أن نتعلم كيف نتعامل مع الإحباط. ونظرتنا وطريقتنا مهمة جدًا في ذلك وقد قيل: «يرى المتشائم العقبات في كل فرصة، ويرى المتفائل الفرصة في كل عقبة»، لذلك انظر إلى عملك بدقة ستجد على الأقل هناك شيئًا صحيحًا، وهذا رائع، عندها اسأل نفسك: «كيف يمكن تطوير ذلك النجاح؟» بوضعك هذا السؤال فأنت أخرجت نفسك من الحالة السلبية المحبطة وعدت لتركز على الوضع الإيجابي، وبالتالي ستتغلب على المشاكل التي تواجهها بإذن الله تعالى.

إن سبب إحباطنا ـ أحيانًا ـ هو في مكوثنا على حال واحد وعدم التغيير، ونظن أن هذا هو قدرنا ويجب علينا أن نرضى بهذا الواقع ونتعايش معه، وهذا في واقع الأمر سلب لقدرات الإنسان، فالإنسان إذا كان في وضع سيء فعليه أن يغير هذا الوضع فهو لن يخسر حالة حسنة. والحياة مكان للفرص ولن تنال الفرص إلا بالسعي والبحث عن هذه الفرص.

أسبابه

1 - أسباب مادية

ويقصد بها الجوانب ذات الطابع المادي التي تحول دون الإشباع، مثل الكوارث الطبيعية كالبراكين أو الزلازل أو الفيضانات، أي كل ما يتناول الجانب المادي من حياة الإنسان.

2 - أسباب إجتماعية

هذه الأسباب تتعلق بالناحية الإجتماعية للفرد، مثل الحد من الحرية أو الضغوط الإجتماعية والقوانين التي تحول بين الإنسان وأهدافه.

3 - أسباب إقتصادية

قد يكون الفقر من أهم العوامل التي تسبب الإحباط، لأنه لا يمنح الإنسان الفرصة لتحقيق رغباته سواء المعيشية أو التعليمية وغيرها من الجوانب التي تحتاج للمال.

4 - العيوب الذاتية

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية، فقد يعاني من إعاقات أو بدانه تمنعه من تحقيق دوافعه، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التفوق أو الإنجاز، وقد يعاني من الخوف والخجل والإحراج مما يمنعه من الإختلاط بالآخرين ومواجهتهم.

كيف يواجه الإنسان الإحباط

يواجه الإنسان الإحباط بأساليب مباشرة وغير مباشرة

1- أساليب مباشرة

أ - تغيير المجهود ومضاعفته

هنا يقوم الإنسان بمضاعفة الجهد في سبيل التغلب على العوائق مما

يمنحه القدرة والطاقة على تجاوز العقبات، مثل زيادة الرياضة أو المذاكرة أو التدريب في مجال آخر.

ب - تغيير الطريقة

عندما يكتشف الإنسان أن الطريقة التي أتبعها لم تكن نافعة يقوم بإختيار طريقة أخرى للوصول للإشباع.

ج - تغيير الهدف

في حالة فشل الطريقتين الأوليتين، يقوم الإنسان بتغيير الهدف نفسه، فقد يكون يأمل بالحصول على وظيفة معينة ولكنه لا يستطيع هنا يقوم بتغيير الهدف، حتى يتخلص من عملية الإحباط

2-أساليب غير مباشرة

في حالة فشل الطرق الثلاث المستخدمة، تنتاب الإنسان حالة من القلق والتوتر مما يؤثر على سلوكه وتوافقه النفسي، هنا يلجأ لحيل دفاعية لا شعورية تساعده على خفض حدة التوتر، وتسمى بالحيل العقلية.

كيفيه التخلص من الإحباط

1 ـ إتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء.

2 ـ تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.

3 ـ البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة.

4 ـ الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.

5 ـ تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، بإسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثق في قدرته على تخطي الأزمة.

6 ـ تبسيط الضغوط النفسية، والثقة في الله بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق.

7 ـ ممارسة الهوايات؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.

8 ـ أن يترك الإنسان التفكير في مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.

9 ـ تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الصبر كفيل بإنهاء هذه الحالة.

10 ـ الإهتمام بالغذاء.





لماذا أنظر إلى نفسي في المرآة كثيرا؟

الأنانية

الأنانية egoe، أو الأَثَرة، تعني تفضيل النفس على الآخر؛ وهي نزوع طبيعي يمكن التغلب عليه بالأخلاق التي تمتدح الكرم والإيثار، وذلك من أجل إعادة التوازن إلى الفرد والمجتمع معًا.

ينحصر المعنى العام للأنانية، على المستوى الفردي على الأقل، في صورتين كلتاهما مرفوضة وشاذة من وجهة نظر الإنسان السويّ نفسيًا وإجتماعيًا: أولاهما تتمثل في عجز الفرد عن النظر إلى العالم إلا من خلال مصالحه ومنافعه الخاصة أو الشخصية، وهذا المستوى هو الذي يمكن أن يطلق عليه اسم «الأنانية» بحصر المعنى، وتتمثل الثانية في تبني وجهة النظر الأولى مصحوبة بقدر أكبر من التشدد والغلو في التزام المصلحة الذاتية.

فن حب النفس:

هل يحب الإنسان نفسه؟

وهل يقدر كل إنسان أن يحب نفسه بسهولة؟

وهل هناك عوامل تدفعه إلى ذلك؟

كيف يتعلم الإنسان فن حب النفس؟

وكيف يقدر الإنسان أن يفهم نفسه، حتى يقدر الإنسان أن يفهم نفسه، حتى يقدر أن يحبها؟

حب الذات: هل هو خيرًا أم شر؟

وهل له علاقة بالأنانية؟

هذه الأسئلة، وغيرها الكثير تطرحها قضية «حب النفس» أو «حب الذات» ونكتشف إجاباتها.

- عوامل مؤثرة

تبدأ شخصية الإنسان في التكوين منذ ولادته، فبعد الولادة، يتأثر الوليد بكل العوامل المحيطة به، التي تترك فيه بصمات، تعيش معه حياته كلها.

فمجتمع الأسرة، والمدرسة، والمجتمع الكبير بقيمه العامة، والمناخ الإجتماعي، والإقتصادي، والسياسي العام لكل بلد، كلها عوامل تشترك معًا، وتترك آثارًا بعيدة المدى، وبصمات راسخة، على حياة الفرد، تعيش معه كل أيامه.

- علاقة الإنسان بنفسه

إن خبرات الإنسان الفردية؛ تلك الخبرات التي كوّنها نتيجة ممارسة الحياة اليومية، مثل خبرات النجاح والفشل في الدراسة، وخبرات نجاح الصداقة أو فشلها، إلى غير ذلك، تلعب دورًا هامًا في تكوين علاقة الفرد

بنفسه، ورأيه في نفسه ومكانته.

وعلاقة الإنسان بنفسه تعد محور نجاحه أو فشله، تقدمه، أو تأخره. فالإنسان من خلال علاقته بنفسه يعرف من هو، وكيف صار إلىٰ ما هو عليه، وكل الأحداث التي اجتازها منذ الطفولة، تؤثر عليه سلبًا أو إيجابًا. فعلاقة الإنسان بنفسه محتوىٰ كامل شامل، لكل خبراته الشخصية أو المجتمعية، التي عاشها أو اجتازها في فترة من فترات حياته.

- عندما نكره ذواتنا

حُب النفس يقابله كره الذات، والثقة بالنفس يقابلها التردد المتشدد. وافتقار كثيرين إلىٰ حب ذواتهم ناشيء عن أسباب متنوعة، منها:

1 - خبرات الفشل

وتترك خبرات الفشل في أعماق صاحبها آثارًا غائرة. فالفشل في الدراسة يثير المقارنة بين الناجح والفاشل. مما يترتب عليه الإحساس بالسخرية ممن حوله بسبب رسوبه.

والفشل في الحب، يترك جروحًا عميقة، فليس هناك أقسىٰ علىٰ قلب إنسان، من أن يحب، ولا يجد صدىٰ لحبه، فيرىٰ أنه غير محبوب.

وتزداد المشكلة سوءًا، عندما يتكرر الفشل، فيزيد اقتناع الشخص بأنه أقل من غيره، وتزيد كراهيته لنفسه.

2 - الإحساس بالذنب

الإحساس بالذنب يترك أثارًا وجروحًا أليمة في حياة صاحبها. وفي الكثير من المرات، تتحول مشاعر عدم الرضا عن النفس إلى احتقار الذات، بسبب ما يرافق الإحساس بالذنب من ظروف أو أحداث تدفع إلى الخجل. وهنا يشعر الإنسان بفقدان قيمته الذاتية.

والشعور بالذنب يرافق الطفل، كما يرافق البالغ، فهو، إحساس بأن الشخص لم يحقق ما أراده، أو أنه ارتكب خطأ معينًا، أحس، نتيجة له، أنه في موقف اللوم.

3 - صورتك الذاتية عن نفسك

صورتك الذاتية عن نفسك هي التي تكون شخصيتك فهي تحمل رأيك عن نفسك، وتقديرك لذاتك، أو كراهيتك لها، كما تحمل ما في أعماقك من مشاعر الحب نحو الغير وحب الغير لك، وإحساساتك بالأمن والأمان، والثقة بالنفس.

يبحث كل إنسان عن ذاته، ويتوقف لأن يعرف نفسه، فيكون صورة عن شخصيته؛ فهو يرى نفسه ذكيًا، مجتهدًا، أمينًا، محبًا، رقيق المشاعر، أو يرى في نفسه الكسل، أو الفشل، أو التردد، أو الحماقة.فمتى قل اعتبار الإنسان لنفسه، عالجه إما بإظهار ذلك، أو بمحاولة إخفائه. والناس - في العادة- يخفون احتقارهم لذواتهم، أو كراهيتهم لنفوسهم. فيظهرون ممتلئين بالثقة في النفس، ويقف وراء ذلك شعورهم بعدم الأمن، نتيجة

عدم احترامهم لذواتهم.

هل تقدر أن تحب نفسك؟

محبة الإنسان لنفسه شيء طبيعي. فحب الذات أساس أصيل في علاقة الإنسان بنفسه.

والإنسان الذي يحب نفسه، يهتم بمصالحة الشخصية، فيعتني بملبسه ومأكله، يهتم بدراسته وتقدمه، يهتم بلياقته وزينته، كما يهتم بعمله وإنتاجه. فحب الإنسان لذاته مفيد له، يدفعه إلى حياة كريمة بنَّاءة.

وحب الإنسان لنفسه يحميه من الاضطرابات النفسية، والأمراض، ويعطيه سلام الفكر والقلب، كما يحفظه سالمًا في طريق حياته، لينمو، ويحقق ذاته.

إن الله يريد للإنسان حياة قوية، حرة، فعالة، وناجحة. ويمكن للإنسان أن يحقق ذلك، متى أحب نفسه المحبة الصحيحة.

• ما هو «حب النفس»؟

1 - حب النفس ليس هو الأنانية المتطرفة ولا الغرور

فحب النفس لا يجوز مطلقًا أن يعلق عليك حياتك، دون أن تنفتح، لتعطي مكانًا للغير، ودون أن تعطي وقتًا كافيًا للإستماع للغير، والمشاركة مع الآخرين في ظروفهم، وظروف حياتهم المتنوعة.

وحب النفس أيضًا، ليس هو التباهي والتعالي والغرور والغطرسة. فمن يحب نفسه، لا يحتاج إلى أن يتعالى بما لديه من مال أو أملاك، أو بأسرته، أو بمستواه الإجتماعي أو العلمي. بل يحتاج المحب لذاته، إلى أن يقيم نفسه بإعتدال، فلا يجوز له أن ينتقص من قدر نفسه، ولا أن يغالي فيه.

2 - حب الذات ليس هو الكفاية الذاتية ولا الفردية

خلق الله، كل إنسان، وله مواهبه وقدراته، له عقله، وعواطفه، والإنسان مخلوق له قيمته، وأهميته، يحتاج إليه الناس ويحترمونه. ومن خلال قيمته الذاتية يبني ثقته بنفسه، ويحقق ذاته.

فحب الذات، لا يفصل الإنسان عن الغير. ولا يؤدي إلى وحدة وعزلة غير صحيحة، لصاحبه، والمحب لذاته لا يجوز له أن يبحث عن كفايته في ذاتيته فقط.

3 - حب الذات يدفع إلى احترام النفس واحترام الغير

4 -**حب النفس يبني ذات الإنسان ومستقبله**، فحب النفس دعامة حقيقية صادقة لبناء الذات، على أسس من الحق والأمانة.

كيف تتعلم أن تحب نفسك؟

1 - أقبل ذاتك كما أنت

قبول الذات، يكتسبه الإنسان بإرادته الحرة، والإنسان يدرس مع نفسه كيف يقبل واقعه، ويرضى عن نفسه.

أقبل ظروفك الإجتماعية والإقتصادية - كما هي، وأيضًا اقبل شكلك كما أنت. فقبولك لذاتك هو أساس تحرير ذاتك. وقبولك لنفسك، يجعلك تعيش الحاضر، ولا تعيش في الماضي، من يقبل نفسه يتحكم في أعصابه وتصرفاته.

2 - **توقف عن إدانتك لذاتك**

إدانة الذات لا تحرر الإنسان، إذ أنه لا يقدر أن يغير شيئًا ما لم يقبله كواقع. من السهل أن يكون الإنسان قاضيًا لنفسه أو لغيره. لكنه لن يحقق لنفسه التحرر من الشعور بالذنب. والحرية تتحقق من خلال الإعتراف والتوبة عن أخطائنا وخطايانا التي بإرادتنا، والتي بغير إرادتنا، وكما نطلب أن يغفر لنا الله نغفر نحن أيضًا لأنفسنا.

3 - **صحح صورتك الذاتية عن نفسك**

لقد خلقك الله شخصًا منفردًا، لك ذاتيتك، وشخصيتك، ومواهبك وقدراتك. اجلس مع نفسك وحاول أن تسجل على ورق ما تشعر بأنك منفرد به. ارجع إلى هذه الورقة أكثر من مرة على مدى أيام؛ وستكتشف من حولك، سواء في أسرتك أو أصدقائك.

تجنب حب السلبية، وارفض مشاعر الفشل، واعمل الأشياء التي تجعلك أفضل، وتضمن أنها تنجح. فنمو الشخص أمر يحدث يوميًا. فالنمو حلقات متتابعة وعمليات متعاقبة، ترفع الإنسان إلى النضج، وتعمق الثقة بالنفس.

لا تحرق نفسك بنار الأنانية

الأنانية هي حب الإنسان لنفسه وعشقه للسيطرة والتملك وهي (الأنا) التي تجعل الإنسان لا يرى إلا نفسه ولا يهتم إلا بشخصه هو وهي غريزة فطرية في كل إنسان إذا كانت في حدود معرفة مقدار الذات ووضعها في موضعها أما إذا تجاوزت حدود الذات إلى الغرور والتكبر واحتقار الآخرين واستصغارهم وتسفيه آرائهم والسعي إلى السيطرة عليهم فهنا مكمن الخطورة وأصل الداء.

لذا فإن الشخص الأناني لا يُحِبُ الإعتراف بالخطأ ويظن نفسه دائمُ الصواب وأنه من المعصومين عن الزلة والمعصية وهو يجهل بأن الإعتراف بالخطأ دليلٌ على احترام عقول الناس ولأن الأناني ليس لديه مُحرمات بل يُحلل لنفسِه كل شي ما دامت مصلحتهُ موجودة، والأنانية هي مرضٌ نفسي يحتاج للعلاج وهي أكبر سببٌ لأداء المُحرمات والأخطاء الشنيعة والأنانية هي داءٌ مدّمر لصاحبه فالأناني لا يُحبُ أحدًا مشاركتهُ أي شيء بل يُحبُ أن يرى غيره يشقى وهو يرتاح ويُحب مصلحته فقط.

وهناك أسباب تدفع الإنسان إلى الأنانية منها التربية الخاطئة من الأبوين للأبناء في الصغر وعدم توعيتهم على اجتناب الأحقاد والاستيلاء الفردي وكذا حرمانهم وكثرة معاقبتهم على كل صغيرة وكبيرة، وكذا عدم العدل بين الأبناء وتفضيل ابن على آخر، ومن أسبابها كذلك : الظروف الإقتصادية الخانقة التي تجعل الفرد لا يهتم إلا بنفسه ولا يسعى إلا بما فيه مصلحته.

هل أنت نرجسي؟؟

اختبار الشخصية النرجسية

تعليمات الاختبار

أقرا مفردات الاختبار بشكل جيد، ثم أجب عن الأسئلة بـ(«دائمًا» - «أحيانًا» - «أبدًا»)، وضع ثلاث درجات (3) لكل سؤال تجيب عليه بـ(دائما) ودرجتين (2) لكل سؤال تجيب عليه بـ (أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ (أبدًا).

الفقرات

دائمًا .... أحيانًا ... أبدًا

1 - اشعر بأني أحسن الناس.

2 - أفكاري هي الصحيحة مقارنة بأفكار الآخرين.

3 - أعمالي مميزة خلافًا للآخرين.

4 - أميل لإنتقاد الآخرين.

5 - أحب المديح.

6 - أقرب من يمتدح أعمالي أكثر من الآخرين.

7 – انتقم من الذي يعارضني.

8 – أحب أن ينظر إلي الآخرون بإعجاب وانبهار.

9 – لا يهمني ما يعاني منه الآخرون.

10 – اشعر بالملل الذي يتسرب إلى نفسي بسرعة.

11 – اتخذ شتى الوسائل للحصول على منصب رفيع.

12 – أتمعن بمحاسن جسمي وشكلي في المرآة.

13 – اشعر بعظمة ما أملك من قدرات وطاقات.

14 – أثور واغضب بسرعة.

15 – استهزأ بالآخرين وبأعمالهم وأشكالهم.

16 – اعرف ما يفكر به الآخرون واشعر بأني لست بحاجة لسماعهم.

17 – اطلب من الآخرين الإعتراف بجميلي عليهم وعلى العالم أجمع.

18 – أشعر بالإهانة لأقل حركة أو إشارة تبدر من الآخرين.

19 – أحسد الآخرين على ما يملكون ولا أفصح به.

20 – تسيطر على الغيرة من الآخرين.

21 – أتصيد الفرص للإيقاع بمن هو أحسن مني.

22 – استغل الآخرين بطرق مختلفة.

23 - يسيطر على الخيال الذي يدور حول نجاحي وقدراتي الخارقة.

24 - اشعر بأني عبقري وناجح في كل شيء.

25 - يصفني الآخرون بأن لدي القدرة على تمثيل الأدوار.

26 - أكرر كلمة (أنا) بشكل ملفت للانتباه.

أجمع الدرجات التي حصلت عليها، إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (66 - 70)فأنت مصاب بإضطراب الشخصية النرجسية بشكل جدي ويحتاج الأمر إلى مراجعة الطبيب حالا.

وإذا حصلت على(52-65)

فأنت مصاب بإضطراب الشخصية النرجسية وتحتاج إلى رعاية وإشراف الطبيب.

أما إذا حصلت على(39-51)

فإنك تحتاج إلى تحسين طريقتك في السيطرة على ما تعاني ومساعدة الأهل لك على ذلك.

وإذا حصلت على(3-26)

فأنت في صحة جيدة



الشخصية النرجسية

النرجسية «Narcissistic»

دعونا ببداية الأمر نتعرف على أصل كلمه «النرجسية Narcissistic» وذلك يعود إلى أسطورة يونانيه قديمه تقول..!

إن فتاة تدعى (صدى) هامت بحب فتى يدعى (نرجس) ومن فرط حبها له وإعجابها به سقمت حالها ومرضت بسببه. ومن أجله كابدت وصبرت حتى أضناها هذا الحب وجعلها تذبل شيئًا فشيئًا حتى فارقت الحياة. ولكن الآله (بزعم الأسطورة) لم تترك الفتى دون عقاب. لذلك كان العقاب قاسيًا عليه للغايه، حتى أودى بحياته.كان العقاب أن يعشق نفسه بصورة مرضيه عندما رأى صورته منعكسه على الماء لذلك آخذ يجلس الساعات الطوال أمام صورته بكل فخر وزهو. واستمر على هذا الحاله حتى مرض نفسيًا بسبب هذا التعلق الذاتي. وما هي إلا فترة بسيطه حتى فقد عقله وفي أحدى خلواته وعشقه لنفسه قفز إلى بركة الماء ليمسك صورته ولكنه غرق ومات. وظهرت في مكانه زهرة سميت على إسمه نرجس (وهي زهرة النرجس)..!

لنترك هذه الخرافات ونقول... أن الحاله النرجسيه المرضيه تتخلص بعدة نقاط وهي:-

1-الإنسان النرجسي يعشق نفسه بصورة تفوق الوصف.

2- لا يفكر إلا بذاته.

3- يحب الأشياء لقربها من نفسه وبحسب تقديره هو.

(بينما الأناني يحب الأشياء لقيمتها).

4- يعتقد بأنه فوق الجميع وفوق كل نقد (لأنه لا يرى أنه يقوم بخطأ.. بقناعتة أن من هم الآخرون حتى ينتقدونه)..

والمشكله الكبرى لدى النرجسي أنه لا يدرك أنه مريض ويحتاج علاج وتغير على الرغم أنه يلاحظ جفاء الآخرين وابتعادهم عنه..لأنه يرجع السبب بذلك لسلوكهم هم وليس له هو.. وهذه حاله في غاية الخطورة..

والنرجسية «Narcissistic»

هي حب الذات وهي إحدى سمات الشخصية حيث توجد لدى جميع الأفراد ولكن بدرجات متباينة فمنهم من تكون نرجسيته واضحة من اللقاء الأول به ومنهم من يمتلكها بدرجة قليلة ولا تظهر إلا ما ندر. وبهذا يمكن القول أن الفرق بين الأفراد في النرجسية (كما في سواها من السمات الشخصية) هو فرق في الدرجة لا في النوع.

الشخصية النرجسية

شعور غير عادي بالعظمة وحب وأهمية الذات وأنه شخص نادر الوجود أو أنه من نوع خاص فريد لا يمكن أن يفهمه إلا خاصة الناس. ينتظر من الآخرين احترامًا من نوع خاص لشخصه وأفكاره،

وهو استغلالي، ابتزازي، وصولي يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم في تحقيق مصالحه الشخصية، وهو غيور، متمركز حول ذاته يستميت من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

- هذه الشخصية قد تتطرف لإقناعه بفكرة التطرف وإنما لما قد يحصل عليه من أثر دنيوي من ممارسة تلك الفكرة وما أسرع ما يتخلى عنها لو وجد مصالحه الشخصية في فكرة أخرى بغض النظر عن صواب تلك الفكرة من خطئها (إنه التمركز حول مصلحة الذات لا حول الفكرة). من هذه الشخصية عادة يكون قادة التطرف أكثر من الإتباع.

وعلم النفس بشكل عام والطب النفسي بشكل خاص اهتم بالنرجسية دون سواهما من العلوم. حيث يرجع إهتمام علم النفس بالنرجسية إلى عام 1905 على يد العالم الشهير فرويد وفي عام 1914 نشر فرويد مقالة عنوانها (مقدمة في النرجسية) وفيها وصف النرجسية بمعاني عديدة منها:

أنها مرحلة انتقالية لحب الذات وشذوذ وانحراف ونمط لإختيار الموضوع وخلص إلى أن النرجسية بالنسبة له هي حب الذات المبالغ فيه.

ومن مقال فرويد وغيره من كتاب مدرسته - مدرسة التحليل النفسي - يمكن القول أن النرجسية هي:

1ـ أن أسطورة (نرجس) الذي وقع في حب نفسه من خلال خياله هي السبب وراء تسمية النرجسية.

2ـ أن الشخص النرجسي منغمس مع الآخرين ومندمج معهم ويعاملهم كما لو كانوا إمتدادًا له.

3ـ تعتبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التي يمر بها جميع الأفراد ففي السنة الأولى من العمر نجد الطفل الصغير متمركزًا حول ذاته (حيث يكون هو المركز) وبعد عدة سنوات ينتقل ليتمركز حول الآخرين، أي يبدأ الإنسان بحب ذاته ثم حبه للآخرين.

4ـ وأخيرًا فإن مصطلح النرجسية في الحالات السوية يعبر عن تقدير الفرد ذاته واحترامها.

ومن خلال وصف مدرسة التحليل النفسي للنرجسية نجد أن النرجسية هي مؤشر مهم للثقة بالنفس والإعتداد بالذات واحترام الذات ولكن بحدود معينة وأن مسألة تجاوز الحدود بإتجاه الزيادة يؤدي إلى الغرور وبدوره الغرور المستمر يؤدي إلى النرجسية. والعكس من ذلك صحيح إذ أن انخفاض درجات النرجسية يعني عدم ثقة الفرد بقدراته وإمكاناته واحتقاره لنفسه مقارنة بالآخرين وبهذا فإن أفضل مستويات النرجسية هي المستوى المتوسط، كما هو الحال في درجة حرارة جسم الإنسان زيادتها عن 37 درجة مئوية وانخفاضها عن ذلك المستوى مؤشرًا لحالة مرضية معينة وقولنا لشخص ما أنه نرجسي يعني أن درجتها لديه عالية.

وقد كشفت إحدى الدراسات إلى وجود خاصيتين هامتين للأشخاص النرجسيين وهما:

1ـ ميلهم إلىٰ أن يكون لهم خط ثابت من الشعور بالعظمة وإعطاء قيمة عالية لأفضالهم الشخصية.

2ـ الميل إلىٰ البحث عن المثالية في آبائهم أو بدائل آبائهم من حيث المركز الإجتماعي أو العطاء المادي كان أم المعنوي.

وأما الفروق بين الذكور والإناث في درجات النرجسية السوية أو المرضية فإنها أعلىٰ لدىٰ الإناث وخاصة في فترة المراهقة ومن أبرز مظاهرها كثرة إستخدام المرآة وكثرة إستخدام كلمة أنا ولكن بعد الزواج والإنشغال بالأطفال ينخفض مستواها إلىٰ الحد الطبيعي.!!

تتميز الشخصية النرجسية بالتعجرف والنقص في التعاطف مع الآخرين و فرط الحساسية تجاه آراء الآخرين. فهم لا يستطيعون تقبل آراء الآخرين بأي شكل من الأشكال دون أن يتركوا الآخرين يلاحظون ذلك، ويسفهون بشكل غير مباشر من آراء واقتراحات الآخرين، بل ويدعون أنهم يعرفون ما يفكر فيه الآخرين وأنهم ليسوا بحاجة إلىٰ محاضرات الآخرين. ويبالغ النرجسيون في إنجازاتهم وميزاتهم ومحاسنهم ويتوقعون من الآخرين أن يعترفوا لهم بالجميل بصورة خاصة، سواء كان هذا الإعتراف مبررًا أم غير مبرر. ويستحوذ عليهم وهم النجاح والسلطة والتألق ويعتقدون أن وظيفتهم ضبط الأمور تحت سيطرتهم لأنهم علىٰ حق والآخرين علىٰ خطأ.

إن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نرجسية في الشخصية غالبًا ما يمتلكون مشاعر مهزوزه بالذات (غير واثقين من أنفسهم داخليًا

ويبالغون نحو الخارج بإظهار ثقتهم الكبيرة)، ويعتبرون آراء الآخرين حولهم مهمة جدًا لهم فهم يسعون دائمًا لمعرفة ماذا يفكر الآخرين حولهم... الخ. وهم يستجيبون لأقل نقد سلبي بالغضب أو بمشاعر من المهانة أو الإذلال، على الرغم من أنهم يستطيعون إخفاء ذلك وعدم إظهاره، وينتظرون الفرصة المناسبة لرد الصاع صاعين (والمشكلة هنا أنه يصعب معرفة ما الرأي الذي يعتبرونه سلبيًا وما الرأي الذي يعتبرونه إيجابيًا، فهم ينظرون للأمر من منظار نرجسيتهم الخاصة). وغالبًا ما يسعون من أجل الحصول على إطراء ومديح الآخرين بشكل مباشر أو غير مباشر.

وغالبًا ما تعاني علاقاتهم البين إنسانية من سلوكهم. فهم حاسدين مزمنين للناس الذين يعتبرونهم أنهم أكثر نجاحًا منهم ويضعون في طريقهم العراقيل إذا ما أحسو أنهم أكثر نجاحًا منهم، ويسفهون آرائهم ويقللون من قيمتها وأهميتها أو يشككون بنوايا الآخرين وأهدافهم. والنرجسيون يميلون لإستغلال الآخرين ويستعملوهم وسيلة لتحقيق أهدافهم الخاصة. بالإضافة إلى ذلك فإنهم قلما يكونون متعاطفين مع الآخرين أو حساسين لهم ويمكنهم أن يمتلئوا بالغيظ والغضب على أي شخص لمجرد أنه له رأيه الخاص أو لا يريد أن يكون تابعًا لهم يدور في فلكهم.

صفات الشخصية النرجسية

- الإستغراق في الشئون الداخلية بدرجة كبيرة.

- الهدوء المتكلف أو المصطنع، وإظهار تكيف إجتماعي كبير يغطي

تشويه عميق في العلاقات الداخلية مع الآخرين.

- الطموح الزائد بأي ثمن.

- الشعور بالعظمة مع مشاعر شديدة بالنقص جنبًا إلى جنب.

- اعتماد كبير على الإعجاب الخارجي وهتاف الاستحسان.

- الشعور بالملل والضيق والفراغ.

- الرغبة المستمرة في البحث عن الألمعية والقوة والجمال من أجل الإشباع.

- عدم القدرة على الحب والتعاطف مع الآخرين.

- الحيرة المزمنة وعدم الرضا عن النفس.

- استغلال الآخرين وعدم الرأفة بهم.

- حسد شديد ومزمن ودفاع عن هذا الحسد مثل تحقير الآخرين والقدرة المطلقة.

ويميل النرجسيون نحو إعطاء قيمة عالية لأفعالهم وأفضالهم والبحث عن المثالية في آبائهم أو بدائل آبائهم من حيث المركز والعطاء.

ملخص للمعايير السلوكية التي تميز الشخصية النرجسية:

- المعنى المتعاظم لأهمية الذات أو الانفراد (كالمبالغة في المواهب

والإنجازات والتركيز على أهمية الإنجازات الشخصية)

- الانشغال بأوهام النجاح غير المحدودة والقوة والألمعية

- الاستعراضية وحب الظهور: كطلب الفرد الانتباه إليه والإعجاب به بصفة مستمرة من الآخرين.

- اللامبالاة الباردة أو المشاعر المميزة للحنق والدونية والضحالة في الإستجابة للنقد وعدم الإهتمام بالآخرين ومشاعر الهزيمة.

- توقع الفرد أن يكون المفضل دائمًا بغض النظر عن تحمل المسؤوليات الملقاة على عاتقه، مثال ذلك الدهشة أو الغضب من أن الناس لا يفعلون ما يرغبه.

- استغلال العلاقات بين الأشخاص: كالإستفادة من الآخرين في إشباع رغباته أو تعظيم ذاته، وعدم الإكتراث بالتكامل الشخصي وحقوق الآخرين.

- تذبذب العلاقات على نحو مميز بين الإفراط في المثالية وتبخيس الذات.

- الافتقار إلى التعاطف: كعدم القدرة على التعرف على ما يشعر به الآخرون.

كيف تستقيم الحياة مع شخص نرجسي؟

في داخل كل فرد منا سمة من سمات الشخصية النرجسية، يختلف ظهورها من شخص إلى آخر، اعتمادًا على درجتها. صحيح أن حب الذات والإعتزاز بالنفس هما أمران مشروعان لكل إنسان، لكن الإفراط في عشق الذات، لاسيما من قِبل الشريك، يمكن أن يحول حياة الآخر إلى جحيم لا يطاق. هل تنجح العلاقة مع شخص لا يهتم إلا بذاته ولا يعشق إلا نفسه؟ هل يجب السكوت عن تصرفات الشريك الذي لا يكترث لمشاعر الآخرين، أم يجب مواجهته؟

شبهت «جنيفييف ديناتي»، اختصاصية في علم النفس، النرجسية بالكوليسترول، إذ يوجد منه الجيد والضروري لصحة الإنسان، وهناك السيئ منه الذي يجب التخلص منه، لأنه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين القاتلة. هكذا هي النرجسية، قليلها يؤشر إلى الثقة بالنفس والاعتداد بالذات واحترام الذات، وكثرتها تعني المرض والهوس. كذلك، يشرح «ستيف كارتير» و«جوليا سوكول» في كتابهما (النجدة أنا أعيش مع شخص نرجسي)، النرجسية مشيرين إلى أن كل فرد منا يمتلك درجة من سمات الشخصية النرجسية، تتفاوت بين البسيطة والمرضية القاتلة. فمن منا لم يسمع شريكه يتباهى بإنجازاته وآرائه أمام الأصدقاء أو في خلال اللقاءات، ويعرب عن بهجته ورضاه عن الإهتمام الذي تمكن من جذبه؟ في المطلق، لا ضرر من مسألة حب الذات والتباهي بالنفس، مادام الأمر باقيًا في حدود احترام الآخر. لكن، ما إن

يتخطى الأمر الحدود الطبيعية للعلاقات الثنائية حتى تظهر المشكلات، وتتعقد الأمور، لاسيما عندما يتضح لأحد الطرفين أن شريكه لا يولي أي تقدير لغير الأنا الخاصة به، ولا يهتم بأي أحد غير نفسه ولا يعشق أي شخص غير ذاته.

العيش مع نرجسي

كيف وصل بك الأمر إلى الإرتباط بصاحب هذه الشخصية النرجسية؟ ألم تلاحظي تصرفاته ومدى عشقه لذاته؟ هذه الأسئلة وغيرها تطرحينها على نفسك، في كل مرة تشعرين بأنه أهملك ولم يقدّر مشاعرك أو أفكارك. قد تلومين نفسك على هذا الاختيار، ولكن عليك أن تعرفي جيدًا أن الإنسان النرجسي يبرع في خداع الآخرين. مازلت تتذكرين كلمات الإطراء والمديح التي غمرك بها في بداية علاقتكما. كان يكثر من مديحه كي يخفي نرجسيته التي عادة ما تفضحها عبارات مثل: «أنا الأجمل»، و«أنا الأذكى»، و«أنا الأكثر سحرًا».

وما يقهرك أكثر، أنك كنت تستظرفين تلك العبارات وتعتبرينها دليل ثقته الكبيرة بالنفس. وعندما لاحظت أنه نادرًا ما يطرح عليك الأسئلة، وأنه لا يهتم أبدًا بمشاعرك، بل يطالبك بمزيد من الاهتمام به، وأن كل قراراته يتخذها بناء على مصلحته ومن أجل منفعته الخاصة، كان الأوان قد فات للتراجع وإعادة التفكير في علاقتكما، فقد وجدت نفسك واقعة في شرك هذا النرجسي. لا تظني أن الأمر حدث بسهولة، فالنرجسيون مشهورون بإحتيالهم وبخططهم في اصطياد ضحاياهم. هذا

الشخص الذي يعتبر العالم بأسره مجبرًا لخدمته ومدحه، هذا الذي لا يرى في المرآة سوى صورته، سوف تجدينه حزينًا يستدر عطفك ويعترف لك بكل تواضع بأن لا أحد يفهمه، وأنه إنسان حساس جدًا، هكذا ينصب فخه بإحكام تام. يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول أن ذلك التناقض في الشخصية هو الشرك الذي يبرع كل نرجسي في نصبه. هو يدرك تمامًا أن النساء سيتأثرن بضعفه وحساسيته، وأنهن لن يترددن في تأدية دور الأم، لكنهن سرعان ما يصبحن معتمدين عليه. في هذه اللحظة، ينقض هو على فريسته، والضحية المثالية بالنسبة إلى النرجسي هي تلك التي تعرب عن خوفها وقلقها، من الانفصال عنه. للأسف، تبدو مسألة بناء علاقة عاطفية مع إنسان نرجسي أمرًا مستحيلًا، لأن الآخر بالنسبة إليه ليس سوى مرآة يتأمل من خلالها ذاته إلى ما لا نهاية.

الإنسان النرجسي بارع في خداع الآخرين مرآتي يا مرآتي

يعتبر علماء النفس أن الإنسان النرجسي لايزال يعيش في مرحلة التعلق بوالدته، فما معنى ذلك؟ يعتاد الطفل، منذ لحظة ولادته، على مشاهدة ذاته في عيني والدته، وهو ما يمكن وصفه بالعلاقة العاطفية الأولى التي يختبرها في هذه الدنيا. لهذا يسعى الإنسان في بداية كل علاقة جديدة إلى التفتيش عن جنة العشق الضائعة، عن تلك اللحظة التي يعيشها في وهم تام بأنه هو الأفضل في نظر الآخرين، تمامًا كما كان في نظر والدته. لكن، ما إن يستيقظ من وهمه ويعود إلى الواقع، حتى يدرك أن هذا الآخر قد خذله، وأنه لم يعد هو الأفضل بالنسبة إليه.

العكس تمامًا يحصل مع الإنسان النرجسي، فهو يفكر دائمًا في أنه الأفضل والأحسن، وأنه فوق الجميع وأنه شخص نادر الوجود، وهو ينتظر من الآخرين احترامًا من نوع خاص لشخصه وأفكاره، فهو استغلالي ووصولي يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم لتحقيق مصالحه الشخصية. بإختصار، هذا الآخر غير موجود بالنسبة إلى النرجسي.

يخطئ من يعتقد أنه قادر على فهم النرجسي، وتغييره، فالأمر ليس بمثل هذه السهولة، لا بل يمكن القول إنه من المستحيلات، والسبب في رأي علماء النفس، يعود إلى أن النرجسي متمركز حول ذاته وشخصيته، فهو يستميت مثلًا من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه؟ الأمر الوحيد الذي يمكن أن يفعله الإنسان الذي يعيش مع نرجسي، غير الهرب بعيدًا، هو اتخاذ قرار صارم بالإهتمام بنفسه، وتعلم كيفية وضع حدود لطلبات شريكه العاشق لذاته. وبدلًا من تمضية الوقت في محاولة تهدئة نوبات نرجسية الشريك وتحقيق مطالبه، يمكن استغلال هذا الوقت في القيام بأعمال خاصة به، أو التوجه إلى نادٍ أو مشغل رسم أو أي مكان آخر لا تطوله أهواء النرجسي.

عندما سئلت جنيفييف ديناتي عن سلوك النرجسي في العلاقة العاطفية، أوضحت أن في اعتقادها لا يصح استخدام عبارة علاقة عاطفية، لأنه لا يمكن الحديث عن تبادل العواطف والمشاعر مع إنسان

نرجسي يعشق ذاته ولا يولي الآخرين أي اهتمام، لأن أهمية الآخر تعتمد على ما يقدمه له. يتحول شريك النرجسي في الحياة إلى مجرد خادم، مهمته الوحيدة الإهتمام بشخصه وتبيان عظمته. هل النرجسية مرض نفسي يحتاج إلى علاج؟ إنه سؤال أساسي يفرض ذاته، لكن النرجسية بالنسبة إلى جنيفييف تنتج عن خلل ما في مرحلة «عقدة أوديب» التي يمر بها الطفل. لتبسيط الأمر أكثر، تعبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التي يمر بها جميع الأفراد. ففي السنة الأولى من العمر، نجد الطفل الصغير متمركزًا حول ذاته، إذ يكون هو محور العالم، وبعد سنوات عدة ينتقل ليتمركز حول الآخرين، أي أنه يبدأ بحب ذاته ثم ينتقل إلى حب الآخرين. أحيانًا يحصل خلل، فيستمر الطفل في التمركز حول ذاته إلى ما لا نهاية.

تغلب على عقدة المظهر الخارجي:

يعيش الناس عموما في مجتمع يهتم بالمظاهر، بحيث يشعرون بأن عليهم الظهور بأبهى حُلة في جميع الظروف، لكن هذا الضغط يؤثر في نفسية البعض، بحيث يشعرون بأنهم أقل من الآخرين. فكيف يمكن التغلب على هذه العقدة؟

غالبًا ما يميل الآخرون إلى تصنيفنا حسب مظاهرنا وليس حسب أعمالنا، فليس لدى أحد الوقت لكي يهدره في محاولة التعرف إلى الآخر ودراسة تصرفاته وتاريخه ليعرف قيمته. لهذا، غالبًا ما يميل الناس إلى الحكم على الآخرين من خلال أسهل الطرق وهي المظهر. سيادة

المظاهر في المجتمع تدفع البعض منا إلى الإصابة بعقدة نفسية تجاه مظهره الشخصي بحيث يركز المرء انتباهه وإهتمامه على أنفه الكبير، أو على عينيه الضيقتين أو على أذنيه الكبيرتين، لدرجة أنه يصبح مقتنعًا بأن الآخرين لا ينظرون إلا إلى ما يعتبره عيبًا في شكله. فمن أين تأتي هذه الصورة المشوهة التي يحملها البعض منا عن مظهره؟

الشخص الذي يبالغ في الشعور بالنقص، لمجرد عيب صغير في شكله، هو شخص يحمل في ذهنه صورة مثالية عما ينبغي أن يكون عليه شكله، ويمضي وقته كله في المقارنة بين ما هو عليه في الواقع والصورة المثالية التي ينبغي أن يكونها.

تباين

بالنسبة إلى هذا النوع من الناس الذين لا يملون من المقارنة، فإن أي عيب في شكلهم، حتى ولو كان غير موجود، قادر على أن يتحول بالنسبة إليهم إلى عقدة نقص حقيقية.

معاناة نفسية

معاناة الفرد عقدة نقص تجاه عيب ما في شكله، ما هي في الحقيقة إلا تبلور لمعاناة نفسية دفينة داخله. والشخص المصاب بعقدة تجاه شكله، عندما ينظر إلى المرآة، لا ينظر إلى نفسه في مجملها بشكل عام، بل يصوب نظره كله على التفصيل الصغير الذي لا يعجبه في شكله. مثلًا، المرأة ذات الأنف الكبير قد لا ترى في المرآة إلا هذا الأنف. فهي لا ترى

عينيها الجميلتين أو شعرها الطويل الناعم أو بشرتها الصافية أو شفتيها الورديتين، هي لا ترى سوى ما يزعجها وهو أنفها، ولو نظرت إلى وجهها في مجمله، لوجدت أنه جميل حتى مع الأنف الذي لا يعجبها. هذا النوع من الناس، يعتقد أنه من دون هذا العيب، لكانت حياته ستكون مختلفة تمامًا. وناجحة تمامًا، وستكون لديه علاقات أفضل مع الناس وسيكون محبوبًا أكثر. فهؤلاء المهووسون بعيوب أشكالهم يكرسون كل حياتهم للبحث عن طريقة لتصحيح ذلك العيب مهما كلفهم الثمن. وفي المقابل، هم يهملون التركيز على البحث عن استراتيجيات يبرزون بها مَواطن الجمال في أشكالهم ويسلطون الضوء عليها، ويهتمون بإظهارها للآخرين بكل فخر.

من عقدة إلى مرض

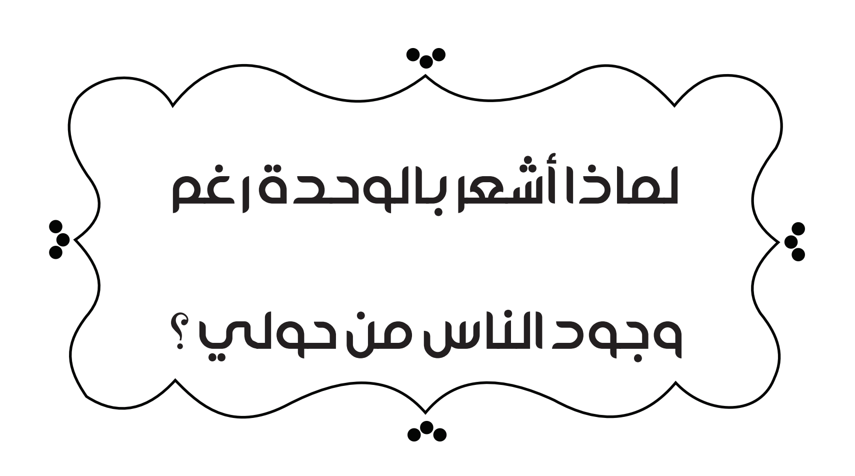
إذا كان هذا العيب في الشكل الخارجي للفرد يزعجه ويشغل باله كثيرًا لدرجة أنه لا يبارح تفكيره، فإن ذلك قد يكون مرضًا نفسيًا يسمى «رهاب التشوه». هذا المرض هو حالة مرتبطة بشكل مباشرة بالصورة التي يحملها الشخص عن جسمه أو شكله الخارجي. والشخص الذي يعاني هذا المرض النفسي، يكون مقتنعًا بأنه بشع المنظر أو أنه يعاني تشوهًا في جسمه. وفي الغالب الأعم، يكون تركيزه منصبًا على منطقة معينة من جسمه، مثل (الأنف، الردفين، الثديين..) في قاعات الإنتظار الخاصة بالمصحات، المتخصصة في الجراحات التجميلية، سنجد الكثير من هؤلاء المرضى. وحتى بعد إجراء العملية التجميلية لهم، فإنهم، وبشكل عام، لا يرضون عن شكلهم الجديد وعن نتيجة العملية، فلا

يترددون في تكرار الجراحة بعد الأخرى، بحثًا عن نتيجة لا توجد إلا في خيالهم، أو أنهم يتهمون الجراح بأنه هو الملوم على عدم حصولهم على النتيجة التي حلموا بها.

فقدان الثقة

علينا أن ندرك أن هذا الاضطراب النفسي، يمكن أن يكون مجرد مرحلة انتقالية لدى المراهق أو المراهقة، حين يكون المراهق غير قادر على تقبل التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على جسمه وشكله. وهنا، لا يوجد في الأمر ما يدعو إلى القلق، مادامت الأزمة محدودة في فترة المراهقة العابرة. أما إذا بقيت هذه الفكرة مسيطرة على تفكير الشخص حتى بعد دخوله مرحلة الشباب والنضج، فتكون هناك احتمالات كبيرة لأن يفقد الفرد الثقة بنفسه، وقدرته على إثارة إعجاب الآخرين، وخاصة من الجنس الآخر، وقد يصل به الأمر إلى قطع العلاقات مع محيطه من الناس، ويتجه إلى الإنكماش والانطواء على نفسه، وهذا ليس أمرًا طيبًا. فالانطواء غالبًا ما يقود إلى الاكتئاب. لهذا، من المستحب أن يقصد الإنسان البالغ، الذي يعاني مثل هذه الأعراض، طبيبًا نفسيًا. فالطبيب أو المتخصص النفسي لديه أدواته الخاصة وأساليبه وخبرته، التي تجعله قادرًا على تقدير خطورة الأمر وحله، ومساعدة المريض على تجاوزه والوصول إلى البر بأمان.




لماذا أشعر بالوحدة رغم
وجود الناس من حولي ؟

الشعور بالوحدة سيكولوجية الانسحاب الإجتماعي

السلوك الجوهر الطبيعي لتعبير الإنسان عما في داخله من أفكار و أراء و معلومات و مشاعر يكنها لنفسه، أولا: (من خلال وجهة نظره لذاته)، وللآخرين من خلال إشكال التفاعل الإجتماعي مختلفة، ثانيا: والإنسان بذلك يعتبر مخلوق إيجابي، إجتماعي بالطبع، له من المعرفة والمشاعر والأحاسيس ما تمكنه من العيش والتواصل مع محيطه الخاص، وهو بذلك ينحني في مسارات التواصل الطبيعي، ليساعد نفسه للوصول إلى سبر غور حاجاته و رغباته و إمكاناته و قدراته، لأن يعمل و يبدع و يجد ذاته ويحققها، وفي هذا كله يجري الإنسان في دائرة من التفاعل الإجتماعي المستمر مع الآخرين.

و لكن أحيانًا نجد بعض الكائنات الإنسانية قد تتخذ من نفسها اتجاه آخر، اتجاه من الإنغلاق والعزلة المؤلمة، معبرة عن مشاعرها السلبية، اتجاه ذاتها والآخرين، لتجد نفسها في دوامة من العجز والصراع والحصر، مع أفكارها المتضاربة ومشاعرها المحبطة، لتلجأ إلى الابتعاد عمن حولها، متخذة من نفسها قوقعة حصينة منطوية على مشاعر من الحزن، واليأس، وعدم المبالاة، لما يجري حولها، غارقة في تفكير مظلم، لا تشعر بالزمن الذي يجري أمامها، سوى أنه زمن طويل جدًا، لمتاهة لا تنتهي إلا بإنتهاء حياتها، وانقضاء أجلها. هنا نجد أن الوحدة الأليمة قد انبثقت من الذات الإنسانية، وأصبحت تنمو في كينونتها الداخلية، إلى

الحد الذي قضت في ذلك على مشاعر الحب والمودة إلى الآخرين، لتمنع نفسها من التواصل وسبل التفاهم، وحب العيش ورغبة البقاء. (يا غربة الروح في دنيا من الحَجَرِ والثلج والقار والفولاذ والضجرِ ..يا غربة الروحِ ... لا شمس فائتلقَ فيها و لا أفق) (السياب)أذا الشعورَ بالوحدة شعورٌ مشترك بين القلق واليأس، والاكتئاب وانعدام الثقة، شعور قائم على ضعف العلاقات الإنسانية وتقلصها، وتقوقع الشخص حول ذاته في خيبة أمل، وعجز عن التحكم في أمور الحياة.

و جهة نظر علماء النفس حول مفهوم الشعور بالوحدة

يرى «أريكسون» أن الوحدة هي الإحساس بالفشل، في الوصول بنجاح إلى تكوين علاقات صداقة حميمة مع الآخرين، ليحاول خلالها الإنسان الاندماج معهم، و يؤدي ذلك إلى الإنغماس في الذات، والركود وضعف الانطلاق، وانخفاض الإبداع، والشعور بالألم. في حين ترى «هورناي» أن الشعور بالوحدة في حد ذاتها ليست حاجة عصابية في ظهرها العابر في الحياة اليومية، ولكن ما يجعلها حاجة عصابية، هي المواصلة المستمرة والشديدة لإشباعها كطريقة وحيدة لئن يحمي الفرد نفسه من مشاعر الرفض وعدم القبول والفشل. أما «رايس» فيشاهد أن مشاعر الوحدة قد تكون مشاعر ناجمة عن سوء الفهم التواصلي للفرد ذاته اتجاه الآخرين.

خاصة عندما يكون الفرد متمركزًا حول ذاته، إذ يصعب على طرفي العلاقة التي يكون أحداها متمركزًا حول ذاته من فهم شخصية الآخر،

الأمر الذي يقود إلى تعثر العلاقة بينهما، وهو بذلك ــ أي الشخص المتمركز ــ معرض إلى أية مشاعر من الرفض وعدم القبول، وفرض حكم الوحدة بعيدًا عن الآخرين. وهذا ما يؤكده «سوليفان» في الوحدة هي اضطراب علاقة الفرد بالآخرين، فالفرد الذي يستمر في التواصل الناقص، من خلال استمراره على استعمال لغة حياتية ذات مضامين شخصية أكثر منها أداة ذات معني متفق عليها إجتماعيًا، فهي طريقة ولغة تتضمن تشويها للحقيقة الإنسانية.

أما «ماسلو» فيرى أن الوحدة هي النتيجة المتوقعة من عدم قدرة الفرد على إشباع حاجته للحب والإحترام، التي إن أشبعها شعر بالثقة والقوة والكفاءة، وإن أخفق في إشباعها، فإنه سوف يشعر بالنقص والضعف والعجز والإحباط والوحدة. و أخيرًا ينظر «رولو مي» إلى الوحدة بأنها شعور يأتي من إحساسنا بالعجز، وهذا العجز يأتينا عندما تبدو الحوادث خارج سيطرتنا، وأننا غير قادرين على توجيه حياتنا الخاصة أو التأثير في الآخرين، أو تغيير العالم المحيط بنا، نتيجة لذلك نحن نميل لأن نشعر بإحساس عميق باليأس واللاجدوى، وبالتالي إذا ما رأينا أن أفعالنا لا تعني شيئًا، فإننا سنتوقف أو نتخلى عن الرغبة والإحساس، وسنكون غير مبالين، وسنعاني بصمت، وسنصبح أكثر عزلة وانفصالا.

هل الشعور بالوحدة، شعور طبيعي؟ أم شعور مرضي مفروض؟

من منا لم يشعر في قرارات نفسه، بحاجة أو رغبة ماسة إلى الوحدة والعزلة بعيدًا عن الناس المحيطين، في حاجة من الهدوء والاسترخاء

والصفاء، مستهدفين في ذلك، الحصول على أكبر قدر ممكن من الحرية الشخصية، من أجل أن ننظم تسلسل أفكارنا، وأن نشعر بهدوء ونقاء أنفسنا، هاربين من مشاكل الحياة، وصعابها ومتاعبها المستمرة، هذا الشعور الذي نحتاجه إنما هو شعور طبيعي، ذو استعداد فطري، ينمو لدى أي كائن إنساني في هذا الوجود، فنحن حينما تشتد علينا أزمات الحياة ومشاكلها المختلفة، لا نكون إلا ونحن في حاجة ضرورية لئن نعيد ترتيب أوراقنا من جديد، لنصبح أكثر فعالية وقابلية ومرونة للتكيف مع ما يواجهنا من مثيرات جديدة، ومستمرة. قد يكون هذا الشعور هو جزء بسيط وسليم نفسيًا من شعورنا واحتياجنا إلى الوحدة، أو لنقل أنه أحد أنواع الوحدة، لكن بالرغم من احتياج الإنسان إلى الوحدة قد يكون هذا الاحتياج، احتياج سلبي، مرضي، يفرض علينا من قبل البيئة من ضمنها الكائن الإنساني الآخر، والوراثة، فهو قد ينشأ من :-

1 . غياب المعززات الإيجابية في الحياة، مثل موت أحد أفراد العائلة (خاصة الأب والأم)، الفراق والانفصال بين الأحبة، الطلاق بين الأزواج، فقدان الصحة (خاصة الإصابة بأحد الأمراض الجسمية المعيبة والمزمنة)، الإفلاس...ألخ فغياب المدعمات الإيجابية (أحد أفراد العائلة، الصحة، الحبيب، خسارة الزوج) قد يقود الفرد إلى الانعزال والوحدة.

2 . نلجأ إلى الوحدة عندما يرفضنا الأحر رفضا تاما أو جزئيا، بسبب اختلاف حاجاتنا، ورغباتنا، وديننا، واتجاهاتنا، وديننا، وقوميتنا، وعنصر سلالتنا أو شعارنا الوطني، وغالبًا ما يتواجد هذا الرفض بين الجماعات المتنازعة (التعصب مثلا)، ويعمم هذا الرفض من جوهر الجماعة إلى

أفرادها، مثل رفض البيض للسود، أو الهندوس واليهود للمسلمين.

3. ينشأ الشعور بالوحدة لدى الفرد عندما تضطرب صحته النفسية، وتختل شخصيته، ويظهر هذا في الأمراض النفسية والذهانية مثل الاكتئاب والفصام... الخ.

وبغض النظر عما طرح سابقًا فإن الوحدة تنشأ حسب تعبير أريك فروم، من بيئتنا الإجتماعية والثقافية، التي ترجع في جذورها إلى العلاقات بين الأباء والأبناء، وإلى القوى الإجتماعية والإقتصادية والعوامل السياسية داخل المجتمع، فهذه القوى المتنوعة هي المسئولة إلى حد كبير عن كبح وإعاقة النمو النفسي الشخصي، عن طريق ضعف الفرد التي تجعل منه كابتًا لحاجات الحب والإنتماء، وأن ينظر إلى الآخرين على أن وجودهم تهديدًا لوجوده الخاص، عندئذ يشعر الفرد بأنه مغترب عن نفسه وعن الآخرين، لا يفهم مصادر مشكلاته وسلوكه الذي يتنافى مع طبيعته الإنسانية.

قبول الشعور بالوحدة

هل تجد صعوبة هائلة في قضاء الوقت بمفردك؟

هل تنظم برنامج حياتك بحيث تتتفادى أي فترة زمنية من الممكن أن تكون فيها مع نفسك (وقت خاص للوحدة)؟

البعض منا عندما ننفرد بأنفسنا نشعر بالهلع وينتابنا شعور غريب بأننا لسنا موجودون في الأساس لأننا تعودنا أن لا نشعر بوجودنا إلا في حضور

شخص آخر، أي لا نوجد إلا بقدر ما يستجيب لنا فرد آخر ويفكر فينا.

هناك أناس كثيرة لاتستطيع أن تجلس بمفردها ومع نفسها، فتقوم بتنظيم حياتها وبرامجها اليومية وهدفها الأول هو تفادي أي وقت تقضيه بدون ناس. للأسف هناك مشاكل جسيمة تتكون في حياتهم بسبب هذا الأسلوب في التفكير. فنجدهم يستميتون في إختراع الأعذار لأنفسهم للدخول في علاقات معينة. كذلك يهربون بطريقة أو بأخرى من الإكتفاء بالإرتباط بشخص واحد بعلاقة حميمية وبعلاقة جديّة ملتزمة، بل يستعملون الآخرين لكي يتجنبوا بعض الألم المصاحب للشعور بالوحدة.

أيضًا يحاول الكثيرون أن يتخلصوا من الشعور بالوحدة عن طريق الإنصهار أو الالتحام Fusion، فيفقدون حدود الذات ويصبحون جزءًا من فرد آخر. إنهم يتجنبون النمو الشخصي والإحساس بالوحدة الذي يصاحب النمو. هذا الإنصهار هو الذي يغلف كثير من قصص الحب الرومانسي التي تمجدها الأجيال لأنه يضفي الشرعية على أن تختفي «الأنا» بتفردها في «النحن».

وقد يلجأ بعضنا إلى أن نذوب في جماعة ننضم إليها أو قضية ندافع عنها أو مشروع نقضي فيه كل وقتنا. نذوب لنكون مثل أي فرد آخر نعمل أو نخرج أو نكافح معه - نتشابه في الملبس والحديث والعادات والممارسات ... وشيئًا فشيئًا لا تكون لنا أفكار خاصة أو مشاعر مختلفة - وكل ذلك غايته ومبتغاه أن ننقذ أنفسنا من الإحساس بالوحدة التي في صميم نسيج إنسانيتنا.

إن ما يغيب عنا هو أن الشعور بالوحدة هو إحدىٰ مكونات الإنسان ومن سمات الإنسانية ولهذا فلا مهرب منها. ولهذا السبب أيضًا لا يمكن لأي علاقة أن تنفي أوتلغي الشعور بالوحدة. غير أن الإنسان يمكنه وهو يشعر بالوحدة يحيا مع إنسان آخر وحيد أيضًا، فيتشاركان معًا في الشعور بالوحدة، وهذا بدوره ما يخفف ألمهما ويزرع الحب بينهما.

فإذا أقر الإنسان بوحدته وبوضعه الوجودي، واحتمل بشجاعة وعزم هذه الحقيقة، عندئذ فقط يمكنه أن يتجه بحب نحو الآخرين.

لكن إن تملكه الرعب من مواجهة الوحدة فلن يكون بمقدوره أن يتجه إلىٰ الآخرين. كل ما يستطيع فعله آنذاك هو أن «يستعمل» الآخرين كدرع يحميه من الوحدة.

في مثل هذه الحالة لن تكون العلاقات سوىٰ إخفاقات مفككة، وإجهاضات، وصور مشوهة لما ينبغي أن تكون عليه العلاقات الأصيلة.

كيف تتخلص من الوحدة في حياتك:

في الوقت الحالي ومع ازدياد الحياة تعقيدًا، قد تصبح الحياة الإجتماعية في آخر سلم أولوياتنا. الأمر الذي يؤدي بسهوله إلىٰ وقوعنا فريسة للملل والوحدة.والوضع يصبح مختلفًا عندما نتقدم في السن، علىٰ العكس من ما كان عليه الأمر عندما يكون البشر أصغر في السن، حيث يكون معظم الوقت يتم قضاءه مع الأصدقاء والمعارف.

إلا أن الأمر يختلف عند الإقدام علىٰ الزواج، حيث يصبح الوقت

ضيقًا وتتباعد اللقاءات بين أصدقاء الطفولة والشباب، كذلك يصبح من الصعب تكوين صداقات جديده في هذه المرحلة.

الملاحظات التالية ستساعدك في التواصل مع الآخرين وتطور من قدراتك الإجتماعية:

1. التزم بالعمل على تطوير حياتك الإجتماعية.

في ظل الإيقاع السريع للحياه هذه الأيام فإن الحصول على حياه إجتماعيه بحاجة إلى بذل جهد إضافي.ابحث عن فرص للإختلاط أكثر، أقبل الدعوات التي توجه إليك والتي كنت عاده ما تقوم برفضها. اطلب من صديق أو زميل في العمل مرافقتك إذا شعرت بالتردد.

2.ابذل مجهود أكبر في التعرف على الناس

عندما تكون في جمع من الناس لا تحول الوقوف منعزلًا بل حاول التقدم وتعريف نفسك للناس واكتسب معارف جدد وأصدقاء جدد. حاول إداره حديث راقي مع المحيطين وتبادل الآراء مع أشخاص جدد، لأن ذلك قد يضيف إلى معرفتك وقد يضيف إلى أصدقائك شخص جديد.

3.انضم إلى أحد النشاطات الإجتماعية

معظم المجتمعات تحتوي على عده أنشطه إجتماعيه تضم النوادي الرياضية ومنتديات الفكر وتبادل الرأي.حاول الانضمام إلى أي نشاط

يثير إهتمامك لأن ذلك سيبعد عنك الملل.

4.ابدأ بالتغيير

قم بإقامه حفله في منزلك أو أسس ناديًا لنشاط معين بحيث يزيد ذلك من دائرة معارفك.

5.قم بتعزيز روابط صداقاتك الحالية

حاول المحافظة على صداقتك عن طريق الاتصال بهم من وقت لآخر والوقوف إلى جانبهم في أزماتهم لأن ذلك من شأنه تعزيز الروابط وتمتين العلاقات مع الأصدقاء.

6.لا تتنازل عن الوقت المخصص لحياتك الإجتماعية

عندما ترتبط بموعد التزم به ولا تحاول تأجيله لتقضي الوقت في العمل.إنك بحاجة إلى هذا الوقت حتى تستطيع الإستمرار في العطاء في عملك.




لماذا أنسى كثيرا؟

أسباب النسيان الصحية والنفسية

1- الأسباب الصحية.

2- الأسباب النفسية.

أولاً: الأسباب الصحية

يعزى النسيان إلى عدة أسباب، هي التي تحدد فيها إذا كان قد حدث بصورة مفاجئة أم تدريجية، أم مؤقتة أم دائمة.

وتتمثل بما يلي:

1 - ضعف تثبيت المعلومة في الذهن

وذلك أما نتيجة للمرور عليها بصورة سريعة أي عدم التركيز عليها، أو لتشابه المعلومات وعدم وضع حدود أو فوارق بين المعلومات المتشابهة، نتيجة لكثرة المعلومات من جهة، ولحالة القلق والإجهاد الذي يرافق اقتباس المعلومة من جهة ثانية. ولضعف أو عدم تصنيف المعلومات إلى أصنافها الرئيسة من جهة ثالثة. حيث أن المعلومات مثل الكتب المرتبة في المكتبة، كل مجموعة منها تتبع حقلا رئيسيًا من المعرفة. فالكتب التي تتناول مختلف المواضيع الجغرافية تقع تحت حقل الجغرافيا، وهكذا بالنسبة للمواضيع والحقول الآخرى.

2 - سوء التغذية

ولاسيما المؤدية إلى نقص أحماض أوميجا3، حيث تؤدي إلى ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة، فضلا عن نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تغذي الدماغ وتنشط الذاكرة، مثل فيتامين (b1b12ae) والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد. وتجدر الاشارة إلى أن معظم مرضى النسيان، يعانون من سوء التغذية وعدم اتزان المواد الغذائية المتناولة.

3 - الوراثة

حيث تنتقل ظاهرة النسيان، فضلا عن أمراض كثيرة أخرى، بواسطة الجينات المتوارثة من الأبوين أو الأجداد، والتي يتضاعف نموها بعد عام من الولادة.

4 - الشيخوخة

حيث يؤدي التقدم بالعمر إلى زيادة صلابة شرايين الدماغ وضعف الدم، وبالتالي قلة المواد الغذائية المحمولة للدماغ، الذي ينتج عنه ضعف الذاكرة. حيث يلاحظ عند التقدم بالعمر، ظهور بعض الصعوبات في تذكر الأسماء أولا، ثم الأحداث ثانيًا، وفيما بعد الأماكن. ويسمى ذلك بنسيان الشيخوخة الحميد. وهو ليس له علاقة بمرض العته أو الخرف، رغم وجود بعض المظاهر المتشابهة بينهما.

5 - يمكن أن ينتج النسيان عن انتشار تلف دماغي

هو إصابات، على جانبي الدماغ، المسببة لجروح متعددة البؤر، كالشظايا مثلا. وهذه تؤدي إلى تلف مناطق خزن الذكرة في نصف الكرة المخية، والتي تؤدي إلى تلف مناطق الذاكرة في الدماغ.

6 - الكآبة

والإعياء والصدمات والكوارث وصعوبة الحياة والكبت والضوضاء المستمرة والتنافس والحسد ومحاولة الكسب السريع والسيطرة على مساحة واسعة من العمل وكثرة تداخل الأحداث اليومية.. يؤدي إلى ضعف عملية ترسيخ المعلومات المنقولة بالحواس الخمس إلى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة.

7 - انعدام الأمن والقلق المستمر

وذلك في قلة النوم والسهر، وهذا يؤدي إلى ضعف الذاكرة.

8 - التسمم بمادة الليثيوم

واستنشاق الهواء الملوث به بإستمرار، كما هو الحال بالنسبة لعمال الصناعات الكيمياوية والجص والأسمنت.

ثانيا: الأسباب النفسية

توجد ثلاث نظريات تفسر أسباب النسيان من ناحية نفسية:

- **نظرية التضاؤل**

ترى هذه النظرية أن الذكريات السابقة تضعف أثارها نتيجة لعدم أستعمالها كما تضمر العضلة التي لا يستعملها الإنسان وهذه النظرية ربما تفسر بعض حالات النسيان ولكن هناك أدلة على خطئها منها أن الطفل أن فقد بصره وهو صغير ووصل إلى سن النضج لا يفقد ما تعلمه من حاسة الإبصار.

- **نظرية التداخل والتعطيل**

تفسر هذه النظرية النسيان بأن أوجه النشاط المتعاقبة التي يقوم بها الفرد تتداخل في بعضها وينسي بعضها الأخر، ومن الملاحظ أن النسيان أثناء النوم يكون أبطأ منه في أثناء اليقظة وأن الأطفال يتذكرون في سهولة ما يروى لهم من قصص قبل النوم.

- **نظرية الكبت**

ترى هذه النظرية أن النسيان ينجم عن الرغبات المكبوتة فالفرد ينسي الشئ المؤلم والغير سار لاشعوريًا.

كيفية التغلب على النسيان

- للوقاية من النسيان يجب أخذ قسط وافر من الراحة والاسترخاء، والترفيه، وتجنب المخدرات والكحوليات والتدخين!!.

• ممارسة الرياضة البدنية تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالمخ، كما تساعد في وقاية شرايين المخ من الإصابة بالجلطة، بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة تساعد على إفراز مواد من شأنها المحافظة على سلامة أعصاب المخ.

• استعمال المواد الطبيعية، التي ربما كانت غذاء نتناوله أو مواد مضافة إلى الغذاء أو من الأعشاب التي تنشط الدورة الدموية بالمخ. تساعد على مقاومة النسيان ويعتبر الثوم من أهم ما ينشط الذاكرة؛ حيث أثبتت البحوث أن تناول نصف فص إلى ثلاثة فصوص من الثوم، بعد تقطيعها، يوميا يقي الإنسان من عجز الذاكرة والتفكير واكتساب المعرفة. ويفيد الثوم أيضا في الوقاية من أمراض كثيرة، مثل أمراض الكولسترول والجلطة والسرطان.

• يساعد في تنشيط الذاكرة تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات «ب6» و«ب12» وحمض «الفوليك» مثل الفول، والسبانخ، والطماطم، والبصل، وزيت الزيتون، وزيت بذرة الكتان «الزيت الحار» وفول الصويا، كما تتوافر في الأسماك والبرتقال والموز.

• ويفيد تناول الشاي الأخضر والشاي الأسود المضاف إليه النعناع في تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان. ومن الأعشاب التي ثبت أنها تنشط الذاكرة، جذور نبات الجنسنج التي تحتوي على عناصر تأكدت فعاليتها في تحسن وظائف المخ، والتغلب على الإرهاق والتعب وهما من أهم العوامل المسببة للنسيان.

وصفات لتقوية الذاكرة والتخفيف من أعراض النسيان

يتكون دماغ الإنسان من 100بليون خلية عصبية عصبون. يوجد في النصف الأيسر منه، أكثر مما في النصف الأيمن بـ180 مليون خلية عصبية. ويتألف الدماغ من عدة أجزاء، لكل منها تركيب خاص ووظيفة محددة، كما يلي:

أولا قشرة الدماغ: تتألف من أربعة فصوص هي، الأمامي والصدغي والقفوي والجداري.

وتأتي أهميتها من تأثيرها المسيطر على مختلف الوظائف المهمة التي يقوم بها الدماغ، كالذاكرة واللغة والتفكير والوعي والحركات الإرادية والمبادرات.

ثانيا المخيخ: يقع في مؤخرة أسفل الدماغ، ويقوم بوظيفة الحركة والتوازن والمزاج أو الطبع.

ثالثا جذع الدماغ: يقع في الأسفل الدماغ.

رابعًا تحت المهاد: وتتمثل وظيفته بالتكرار النظامي للعمليات والأحداث، وتنظيم حرارة الجسم والانفعالات والجوع والعطش.

خامسا المهاد: ووظيفته تنسيق وتوحيد عمليات التحسس والحركات، بشكل منسق.

يبلغ وزن دماغ الإنسان البالغ 13001400 غرام، ويشكل 2٪ من وزن الانسان.

يبلغ معدل طوله 16.7 سنتمترا، وعرضه 14 سنتمترا وارتفاعه 9.3 سنتمترات.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم الدماغ لا يدل على درجة الذكاء، حيث توجد كائنات حية أخرى أكبر حجمًا من دماغ الإنسان ولكنها أقل منه ذكاء، كالفيل والحوت مثلا.

وتجدر الإشارة إلى أن تذكر الأمور الحديثة والقدرة على تشكيل ذكريات جديدة، تتلف في حالة التعرض لإصابات على جانبي الدماغ.

حيث أن تلك الإصابات تؤثر على المهاد الأوسط والخلفي والتكوين الشبكي لجذع الدماغ وجهاز الإثارة بواسطة الإدرنالين. كما أن هناك أسبابا أخرى لذلك تتمثل بنقص فيتامين(B1) والأورام تحت المهاد واحتباس الدم.

كما تجدر الإشارة إلى أن إصابة جانبي الفص الصدغي الأوسط، ولاسيما قرن أمون، قد يؤدي إلى نسيان شبه دائم. والذاكرة هي القدرة على تذكر المعلومات القديمة والحديثة، والتي سجلت في الدماغ بواسطة الحواس الخمس أو الخيال والإبتكار، في الوقت المناسب.

أما النسيان فهو عدم القدرة على استرجاع المعلومات التي سجلت مسبقًا، في الوقت المناسب. وقد وهب العلي العليم للإنسان دماغًا يستطيع

استيعاب معلومات هائلة جدا ﴿صُنْعَ اللهَّ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ لو كتبت لملأت 90 مليون مجلد ضخم، ولو وضعت هذه المجلدات واحدًا جنب الآخر، لامتدت لمسافة 450 كيلومترًا. إن التذكر والنسيان، كالماء والهواء في بوتقة، لكل منهما حجم محدد. ولكن إذا زاد حجم الأول، ينقص حجم الثاني، والعكس صحيح. وهذا ما يمكن ملاحظته، عند وضع البوتقة على النار، أي عندما تعيش صدمة نفسية أو مرضًا في الدماغ أو ضوضاء متشابكة، وثانية العكس صحيح. فالذاكرة تدل على القدرة لإستعادة المعلومات المخزونة في الذاكرة في الوقت المناسب. أما النسيان فيدل على عكس ذلك. والنسيان ظاهرة طبيعية، ولاسيما للمعلومات القديمة، أما الحديثة فقد ينسى بعضًا منها، ولكن إذا زادت كمية المعلومات المنسية، فإن ذلك يدل على وجود خلل ما في خلايا الذاكرة ناتج عن مرض أو جرح في الدماغ أو صدمة نفسية شديدة.

الذكاء والذاكرة

يقاس معدل الذكاء كما يلي: (العمر العقلي العمر الزمني)/ 100 فإذا كان العمر العقلي أعلى من الزمني، يعد الفرد ذكيا والعكس يعتبر غبيا، ولكل صنف درجات. وقد اثبتت قياسات وتجارب العلماء أن 60٪ من الناس يعتبرون متوسطي الذكاء (110-90 درجة) والنسبة الباقية تتوزع بين الأغبياء والمعتوهين(70 درجة فأقل) أما درجة ذكاء العباقرة والأذكياء فتبلغ 130 درجة فأكثر. ويصنف النسيان إلى: نسيان سلبي، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات المهمة المتعلقة بحياتك. والنسيان الإيجابي، وهو عدم تذكر المعلومات المؤثرة، كوفاة أحد الأعزاء

أو موقف مشين. وتصنف الذاكرة إلى ثلاثة مستويات، بناء على فترة بقائها في الذهن:

1- ذاكرة المعلومات السريعة الزوال، حيث توضع المعلومات المنقولة إلى الذهن، عن طريق الابتكار والحواس الخمس. فإذا لم يهتم بها الإنسان، تزول بعد ثانية ونصف. أما إذا زاد إهتمامه بها فتدخل في مستوى الذاكرة القصيرة، مثل التجول في معرض للملابس أو البضائع الأخرى.

2- ذاكرة المعلومات لفترة قصيرة، حيث بعد وضع المعلومات في الذهن بالوسائل أعلاه، تبقى في تذكرها لفترة تتراوح ما بين نصف دقيقة إلى بضعة دقائق. ولكن إذا كررتها لعدة مرات فإنها تبقى لفترة أطول.

3- ذاكرة المعلومات لفترة طويلة، أي منذ أن وضعت في الذهن، من طفولتك إلى الوقت الحاضر، عن كل ما يتعلق بك وبما يحيطك.

أما النسيان فيصنف إلى مايلي:

1 - نسيان المعلومات السابقة Retrograde Amnesia لحدوث مرض النسيان، المتسبب عن صدمة نفسية مؤثرة أو جرح في الدماغ.

2 - نسيان الحاضر Anterograde Amnesia، وهو عدم القدرة على خزن المعلومات واستذكارها، وذلك بعد حدوث الصدمة أو الجرح.

3 - النسيان الشامل Global Amnesia للمعلومات التي سجلت من قبل الحواس الخمس وخزنت في الدماغ.

4 - نسيان الأحداث التي سجلتها إحدىٰ الحواس الخمس Modality Amnesia كالبصر والسمع والشم واللمس والتذوق.

5 - النسيان العابر Transient Amnesia، يحدث بعد إصابة الدماغ مباشرة بالجروح والأورام والإرتجاج، ويمكن أن يؤدي إلىٰ العته. ومن أشكال النسيان العابر الحميد الأخرىٰ، هو النسيان لفترة قصيرة للأحداث التي وقعت متزامنة في وقت واحد. وتحدث هذه الحالة، بعد تناول كميات كبيرة من الكحوليات أو المهدئات أو المخدرات، أو تناول بعض الأدوية مثل TriazolamMidazolam. وهذا النوع من النسيان يختلف عن النسيان الشامل العابر، في أنه نتقائي من أحداث الماضي، أي أنه ينتقي الأحداث المتزامنة في وقت واحد ووقعت في الماضي، وله علاقة بالمخدرات والأدوية.

6 - النسيان الشامل العابر Transient Global Amnesia ويظهر هذا النوع من النسيان بصورة مفاجئة، ويستمر فيها بين 30- 60 دقيقة إلىٰ12ساعة فأكثر. حيث يفقد المصاب كل أحداث الماضي، ثم يعود بإستذكارها تدريجيا، بعد زوال النوبة. يرافق هذا المرض حالة الصرع. ويعود سبب ذلك إلىٰ احتباس الدم مؤقتا عن منتصف منطقة المهاد الخلفي أو الجانبي قرن أمون وقد ترتبط هذه الحالة بمرض الشقيقة عند الشباب أحيانا.

7 - النسيان الثابت Stable Amnesia، الذي يحدث بعد إصابات خطيرة، مثل التهاب الدماغ واحتباس الدم.

8 – النسيان المتزايد Prograssive Amnesia، الذي يحدث بسبب الإصابة بمرض الزهايمر.

9 – النسيان المتسبب عن اعتلال ورنك Wernicke، الناتج عن الإمتصاص غير المناسب لفيتامين (B1) مع استمرار تناول الكربوهيدرات. حيث تؤدي هذه الحالة إلى النسيان. ويتطور هذا المرض ليصبح المريض مترنحًا وناعسًا ومذهولا وتتذبذب مقلتاه وقد تصاب عيناه بالشلل الجزئي. وتتطور بعض الإضطرابات الوظيفية عند بعض المرضى إلى نشاط سمبثاوي مفرط، متمثلا بالرعاش والهياج، أو خمول واضح متمثلا بإنخفاض حرارة الجسم وهبوط التوتر والإغماء.

10 – النسيان الناتج عن ملازمة كورساكوف Korsakoffs Syndrome، ويصيب ٪80 من مرضى ورنك. تتمثل إعراضه بفقدان الذاكرة بشكل خطير، ولاسيما الأحداث القريبة جدًا، أما تذكر الأحداث البعيدة فلا يتأثر إلا بشكل محدود. ولذا فالذين يعملون في دوائرهم أو منشآتهم، اعتمادا على الخبرات القديمة، تلاحظهم.

يستمرون في أعمالهم، دون تأثر. ولكن بتطور المرض يصاب المريض بالخرف ونوبات من الخوف واللامبالاة.

11 – النسيان المصطنع النفساني Factitions Amnesia وفي هذه الحالة، لا يتمكن الفرد من تذكر الأحداث القريبة، وذلك لشدة تأثره بأزمات انفعالية نفسانية المنشأ. لذا يتظاهر بعجزه عن تذكر الأحداث القريبة، أي أنه يتناسى.

12 - النسيان الإنفصالي Amnesia issociative وهو نسيان أحداث مشينة أو مؤلمة حدثت للفرد نفسه، في الماضي، بين سلسلة متواصلة من الأحداث. ومعظم الأفراد يدركون أنهم فقدوا بعض الوقت من حياتهم في هذه الأحداث، بينما ينساها أفراد آخرون انطلاقا من مبدأ نسيان النسيان Amnesia for Amnesia وهم بذلك يدركون أنهم ينسون الفترة الزمنية التي وقعت فيها تلك الأحداث المشينة، وذلك لوجود دلائل تشير إليها. مثال لذلك نسيان الاعتدات الجنسية التي وقعت عليهم في فترة محددة من طفولتهم، أو حجزهم في فترة معينة أو القتال أو كارثة طبيعية أو الهجر أو موت أحد الأعزاء أو مشكلة مالية أو الإجرام والإثم.. وغالبًا ما يعاني بعض الشباب من هذه الحالة، ولاسيما عندما يعيشون فترة من الكآبة أو الحزن.

ومما تجدر الإشارة إليه، إن أجزاء الدماغ المؤثرة على ظاهرة الذاكرة والنسيان، تتمثل بالممرات السائدة على طول المنطقة نظيرة الحصينية الوسطى وقرن أمون والفصوص الصدغية الوسطى السفلى والسطح الحجاجي للفص الأمامي والدماغ المتوسط أو سرير المخ. وتلعب التلافيف الحصينية، وتحت المهاد، ونواة قاعدة الدماغ الأمامي ومنتف المهاد الظهري الوسطاني، دورًا مهما في الذاكرة. كما تؤثر النواة اللوزية على مدى اتساع نطاق الذاكرة. ولما بين الصفائح المهادية دور مهم في توسيع نطاق وتنشيط الذاكرة. وتعمل نواة مابين الصفائح المهادية والتكوين الشبكي في جذع الدماغ، على تحفيز الانطباع السلوكي للذكريات. وتجدر الإشارة إلى أن تذكر الأمور الحديثة والقدرة على تشكيل ذكريات

جديدة، تتلف في حالة التعرض لإصابات على جانبي الدماغ. حيث أن تلك الإصابات تؤثر على المهاد الأوسط والخلفي والتكوين الشبكي لجذع الدماغ وجهاز الإثارة بواسطة الإدرنالين. كما أن هناك أسبابا أخرى لذلك تتمثل بنقص فيتامين (B1) والأورام تحت المهاد واحتباس الدم. كما تجدر الإشارة إلى أن إصابة جانبي الفص الصدغي الأوسط، ولاسيما قرن أمون، قد تؤدي إلى نسيان شبه دائم.

أسباب النسيان

يعزى النسيان إلى عدة أسباب، هي التي تحدد فيما إذا كان قد حدث بصورة مفاجئة أم تدريجية، أم مؤقتة أم دائمة، وتتمثل بما يلي:

1 – ضعف تثبيت المعلومة في الذهن، وذلك إما نتيجة للمرور عليها بصورة سريعة أي عدم التركيز عليها، أو لتشابه المعلومات وعدم وضع حدود أو فوارق بين المعلومات المتشابهة، نتيجة لكثرة المعلومات من جهة، ولحالة القلق والإجهاد الذي يرافق اقتباس المعلومة من جهة ثانية. ولضعف أو عدم تصنيف المعلومات إلى اصنافها الرئيسة من جهة ثالثة. حيث أن المعلومات مثل الكتب المرتبة في المكتبة، كل مجموعة منها تتبع حقلا رئيسًا من المعرفة. فالكتب التي تتناول مختلف المواضيع الجغرافية تقع تحت حقل الجغرافيا، وهكذا بالنسبة للمواضيع والحقول الأخرى.

2 – سوء التغذية، ولاسيما المؤدية إلى نقص أحماض أوميغا، حيث تؤدي إلى ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة، فضلا عن نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تغذي الدماغ وتنشط الذاكرة، مثل

فيتامين (B1B12AE) والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد. وتجدر الإشارة إلى أن معظم مرضى النسيان، يعانون من سوء التغذية وعدم إتزان المواد الغذائية المتناولة.

3 – البدانة، حيث يؤدي هضم المواد الغذائية الكثيرة، إلى قلة كمية الدم الواصلة إلى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة، ولذا قيل(البطنة تذهب الفطنة).

4 – الوراثة، حيث تنتقل ظاهرة النسيان، فضلا عن أمراض كثيرة أخرى، بواسطة الجينات المتوارثة من الأبوين أو الأجداد، والتي يتضاعف نموها بعد عام من والولادة.

5 – الشيخوخة، حيث يؤدي التقدم بالعمر إلى زيادة صلابة شرايين الدماغ وضعف الدم، وبالتالي قلة المواد الغذائية المحمولة للدماغ، الذي ينتج عنه ضعف الذاكرة. حيث يلاحظ عند التقدم بالعمر، ظهور بعض الصعوبات في تذكر الأسماء أولا، ثم الأحداث ثانيا، وفيما بعد الأماكن. ويسمى ذلك بنسيان الشيخوخة الحميد. وهو ليس له علاقة بمرض العته أو الخرف، رغم وجود بعض المظاهر المتشابهة بينهما.

6 – الأمراض ولاسيما السكر ومرض الزهايمر والنكوص العصبي والصدمات النفسية المؤثرة وجرح وارتجاج الدماغ والهستريا المرافقة للإضطراب والإصابة بهربس التهاب الدماغ والأورام والإصابات الدماغية، حيث تؤدي هذه الأمراض إلى النسيان وضعف الذاكرة.

7 – يمكن أن ينتج النسيان عن انتشار تلف دماغي، وإصابات، على جانبي الدماغ، المسببة لجروح متعددة البؤر، كالشظايا مثلا.

وهذه تؤدي إلى تلف مناطق خزن الذكرة في نصف الكرة المخية، والتي تؤدي إلى تلف مناطق الذاكرة في الدماغ.

8 – الكآبة والإعياء والصدمات والكوارث وصعوبة الحياة والكبت والضوضاء المستمرة والتنافس والحسد ومحاولة الكسب السريع والسيطرة على مساحة واسعة من العمل وكثرة تداخل الأحداث اليومية.. يؤدي إلى ضعف عملية ترسيخ المعلومات المنقولة بالحواس الخمس إلى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة.

9 – كثرة تناول الأدوية المنبهة والمنومة والمخدرة، يؤثر سلبا على خلايا الذاكرة، ولاسيما HALOTHANISOFLURANEFENTANY وكثرة تناول الكحوليات.

10 – السكتة الدماغية.

11 – نوبة احتباس الدم الموضعي المؤقت.

12 – نوبة فقد الذاكرة الشامل المؤقت.

13 – تناول بعض العقاقير الكيمياوية، مثل BARBITURATES BEBZODIAZEPINES.

14 – انعدام الأمن والقلق المستمر وقلة النوم والسهر، تؤدي إلى ضعف الذاكرة.

15 – الكسل وانعدام أو قلة الحركة والمطالعة وممارسة الهوايات.

16 – المعالجة بالتخلج الكهربائي لفترة طويلة.

17 – العمليات الجراحية الكبيرة في الدماغ.

18 – التسمم بمادة الليثيوم، واستنشاق الهواء الملوث به بإستمرار، كما هو الحال بالنسبة لعمال الصناعات الكيمياوية والجص والأسمنت.

طرق العلاج

لقد لوحظ أن معظم مرضى النسيان يتماثلون إلى الشفاء بصورة تلقائية، ولاسيما عند زوال المؤثر. ويمكن أن تقوي وتنشط الذاكرة بإستخدام واحدة أو أكثر من الوصفات التالية:

أولاً: الأعشاب

1 – تنقع قبضة من الكشمش الهندي المقطع (الأملج) أو أوراقه في قدح ماء ساخن ثم تصفى ويشرب منه على جرعات خلال النهار.

2 – ملعقة كوب من مطحون المرمية في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب قدحين يوميًا أو حسب الحاجة.

3 – ملعقة طعام من بذور الجت (برسيم) أو أوراقه الجافة في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب نصف قدح صباحًا والآخر مساءً.

4 – ملعقة طعام من كل من الشيح وإكليل الجبل تخلط ويؤخذ منها

ملعقة كوب في نصف قدح مغلي وبعد أن يبرد يصفى ويشرب صباحًا.

5 – ملعقة كوب من خل التفاح في قدح ماء يشرب ثلاث مرات يوميًا.

6 – ملعقة طعام من مطحون كل من بذور الجت (البرسيم) والحبة السوداء وخميرة الخبز وبذور الرشاء والبطنج وقرنفل مع نصف ملعقة كوب حرمل تخلط ويؤخذ منها نصف كوب في نصف قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب ثلاث مرات يوميًا.

7 – ملعقة طعام من إكليل الجبل أو ألوج في لتر ماء ويغلي إلى أن يتبخر النصف ثم يبرد ويصفى ويشرب منه قدح صباحًا وآخر مساءً.

8 – ملعقة كوب من أوراق الترنجان في قدح ماء مغلي ثم يبرد ويصفى ويشرب صباحًا.

9 – ملعقة طعام من مطحون جذور قرنفلي في قدحين ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب قدح صباحًا فقط.

10 – ملعقة كوب من بذور الكرفس في قدح ونصف ماء يغلي لمدة عشر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب نصف قدح ثلاث مرات يوميًا.

11 – ملعقتا كوب من مطحون كل من النعناع والحبة السوداء مع ملعقة كوب من كل من العسل ومطحون الزنجبيل مع نصف قدح حليب يمزج الجميع ويؤخذ قبل الفطور بنصف ساعة.

12 - ملعقة كوب من مطحون كميات متساوية من إكليل الجبل والأفسنتين أو القيصوم والمرمية والمردكوش وجذر قرنفلي في قدحي ماء يغلى لمدة خمس دقائق ويبرد ويصفى ويشرب نصف قدح ثلاث مرات يوميًا.

13 - ملعقة كوب من مطحون كميات متساوية من بذور الجت والكرفس والقرنفل والحرمل والرشاء والحبة السوداء والبطنج في قدحي ماء ويغلى ويبرد ويصفى ويشرب نصف قدح، ثلاث مرات يوميًا.

14 - تخلط كميات متساوية من الجت الفصفصة والبابنج والشمر وحلبة وبقدونس والنعناع وثمار الجوري وتؤخذ منه ملعقة كوب في قدح ماء مغلي يشرب ثلاث مرات يوميا.

15 - تخلط كميات متساوية من عشبة الشعير والقمح واللهانة المجففة وتؤحذ ملعقة كوب في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب ثلاث مرات يوميًا.

16 - تؤكل ملعقة طعام من البذور المستنبتة من القمح أو الشعير أو الجت أو السمسم صباحًا والآخر مساء.

17 - ملعقة كوب خليط كميات متساوية من أزهار الجت والجنسنغ واكيل الجبل في قدح ماء مغلي وبعد ان يبرد ويصفى يشرب قدح صباحًا والآخر مساء.

18- تعبأ الجنكة في كبسولات 500 ملغم وتؤخذ ثلاث كبسولات يوميا.

19 - تعبأ حبوب لقاح النحل في كبسولات(500ملغم)وتؤخذ واحدة بعد كل وجبة طعام.

20 - ملعقة كوب من مطحون براعم شجرة الكستناء في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب 23 مرات يوميًا.

21 - ملعقة كوب من عرق السوس في قدح ما مغلي، وبعد أن يبرد ويصفى، يشرب 12 قدح يوميًا، ولمدة أسبوع فقط، ويترك الإسبوع التالي، ثم يعاود عليه لمدة اسبوع... وهكذا، ويتجنب هذه الوصفة مرضى الضغط.

ثانيًا اللمس

1 - الضغط بقوة وتكرار على أصابع السبابة والوسطى والخنصر في القدمين.

2 - تعلم الكتابة على الآلة الطابعة.

3 - تكرار رؤية أو التحدث أو سماع الشيء المراد تذكرته.

4 - تدليك شحمة الأذنين.

5 - كتابة المعلومة التي تحتاج لها مستقبلا، حيث أن كتابة المواعيد وغيرها في مذكرة خاصة ترسخ المعلومة في الذهن، ولا تحتاج إلى العودة إليها في كثير من الأحيان، لأنك تتذكرها، بسبب كتابتها. وكذلك الحال بالنسبة للدروس والمعلومات الأخرى، حيث أن كتابة ملخصات لها

ومراجعتها، يرسخها في الذهن.

6 – تيمن بذكر العلي العليم الذي يقول :﴿وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ و﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللهَّ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ﴾، وقال رسول الله ﷺ: «رفع عن أُمتي ثلاث: الخطأ والنسيان وما اضطروا إليه...) فإن ذلك يعيد لك ذاكرتك.

7 – ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة، ولاسيما المشي لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا.

8 – النوم لمدة ثماني ساعات يوميا، ولنوم القيلولة أهمية كبيرة جدًا، ولمدة (30 – 60 دقيقة)، فعندما تستيقظ منها وكأنك في يوم جديد، نشط الذاكرة والاستيعاب.

9 – مارس بعض ألعاب تنشيط الذاكرة (24 مره) أسبوعيًا، كالشطرنج وترتيب الصورة المبعثرة والكلمات المتقاطعة... كما يفضل ممارسة بعض الهوايات ولاسيما القراءة والكتابة والرسم. والإستماع إلى الموسيقى التي ترغبها وشم العطور التي تحبها والتجول في حدائق الأزهار والنباتات.

10 – لا تقرأ أو تكتب بعد تناولك الغذاء مباشرة، وعندما تكون مرهقًا أو مضطربا أو قلقًا أو خائفًا، حيث لابد من الإسترخاء لفترة قصيرة، إلى أن يهضم الطعام ويزول التوتر.

11 – حاول أن تفهم ما تقرأه، لأن ذلك يرسخ تلك المعلومات في دماغك.

12 – التقليل أو عدم إستخدام الهاتف النقال إلا عند الضرورة.

ثالثًا: الغذاء بالإكثار من تناول المواد التالية

1 – أسماك السالمون والجوز والجبن والسفرجل -أو الأملج أو الكشمش الهندي- ، الكرفس، الجزر، السمسم، 6 حبات من اللوز وملعقة طعام بذور عباد الشمس، الزبيب، الفول السوداني، الشلغم، الفجل، الزيت أو بذور عباد الشمس، الحلبة، الكركم، السبانغ، اللهانة، القرنبيط، السمك البحري، حب الشجر، قشور الليمون، البصل الأخضر والثوم والخس، الباميا، الرشاد، الملوخية، الجرجير، الكراث، البقدونس، البقوليات، المكسرات، الفطر، القرع العسلي، الأناناس، الخبز الأسمر بردته ونخالته، النعناع، المشمش، الذرة الصفراء، الشمام، الملوخية، الكاكاو، الشاي الأخضر، الموز، أوراق العنب، فول الصويا.

2 – شرب ثلاثة أقداح لبن يوميًا.

3 – تهرس ثلاثة فصوص ثوم مع عصير ثمرتي طماطم يخلط ويشرب خلال يوم واحد.

4 – شرب قدحي لبن زبادي الماعز يوميًا.

5 – تجنب الكربوهيدرات والسكريات المنقاة ومنتجات الألبان، بإستثناء اللبن.



مهارة التركيز: كيف تحكم السيطرة على عقلك وفكرك؟

يستطيع كل شخص منا أن يتحكم بحركة يديه كيفما أراد، وبإمكانه أن يوجه حركة قدميه حيث يشاء، لكن معظمنا لا يستطيع أن يسيطر على حركة عقله (إن صح التعبير)، فعندما يفكر بأمر قد يقتحم تفكيره أمر آخر وهكذا تتشتت أفكاره، ويصبح من الصعوبة السيطرة عليها، وهكذا تكون مهاراته في التركيز ضعيفة جدًا، وهذا من شأنه أن يؤثر في مسيرة حياته وتقدمه العلمي والعملي، فكيف لنا أن نطور مهاراتنا في التركيز؟ وأن نرتقي بأعمالنا إلى سلم التقدم والنجاح؟

تشكل عملية التركيز نقطة البداية في الوصول إلى النجاح، فحين نمتلك مهارات عالية في التركيز يمكّننا هذا من استثمار أوقاتنا بشكل دقيق ومن ثم إنجاز كمّ كبير من الأعمال والأنشطة العالية المردود على الوجه الأمثل، ومن ثم تحقيق النجاح المنشود.

وفي البداية لا بد من تأكيد عدة أمور يمكنك القيام بها لتحسين قدرتك على التركيز في العمل:

1. حدد كل الأعمال التي يجب عليك أن تقوم بها.

2. حدد النشاطات العالية المردود.

3. اكتب قائمة بأهم التزاماتك.

4. حدد قائمة على الورق من سبع مهام بدءًا بأعلى.. إلى أسفل.. وذلك حسب درجة أولوياتها، ثم ابدأ بإنجاز المهمة ذات الأولوية القصوى حتى تنهيها ثم ابدأ بالمهمة التالية.

5. لتكن طاولة مكتبك دائمًا مرتبة، وضع الأوراق المهمة في متناول يديك دائمًا وأمام ناظريك.

6. صنف الأوراق حسب أهميتها.

7. تخلص من الأوراق التي لا فائدة منها.

8. احتفظ بالأوراق التي لا تستطيع تحديد مدى حاجتك إليها في ملف خاص ودوّن فيه ملاحظاتك بهذا الخصوص.

9. ركّز وقتك ووقت مرؤوسيك على العمل، وقلل من زياراتهم لمكتبك بطريقة دبلوماسية، وحدد ساعات معينة لمراجعتك قد تكون في بداية اليوم بين التاسعة والحادية عشرة، أو مع نهاية الدوام بين الثانية والرابعة بعد الظهر.

10. استثمر الهاتف الثابت وهاتفك المحمول خلال أوقات العمل بما يفيد العمل فقط.

11. ابتعد عن النشاطات المنخفضة المردود وهي تلك التي تستغرق عادة كثيرًا من الوقت ولكنها لا تعود عليك بالنتائج التي يجب أن تحققها.

قد ذكرنا سابقًا.. أن التركيز مهارة لا يتقنها أي فرد كان، وهنا

لابد من مزاولة تمارين محددة كل يوم مدةً تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع (وهو الوقت اللازم لترك عادة قديمة واكتساب عادة جديدة) وهكذا يصبح بمقدور كل شخص تطوير مهاراته في التركيز، والسيطرة على أفكاره، وتذكر أن من الواجب عليك ألا تتوقع نتائج فورية، إذ لا يوجد حل سحري يمنحك التركيز الفوري، حيث تعلم أي مهارة تحتاج إلى وقت كاف ومثابرة، والتمرين التالي يساعدك بشكل كبير على تطوير مهارتك وتمكنك من السيطرة على عقلك وفكرك:

1. حين تنتهي من عملك، اذهب إلى منزلك واختر غرفة بعيدة عن كل مسببات الضجيج، ثم أطفئ التلفزيون وأغلق هاتفك المحمول، ثم اجلس على كرسي بحيث يكون إتجاه مسند الظهر في وضع رأسي.

2. الآن أغمض عينيك، وحاول أن تكرر بصوت مرتفع العبارة التالية (إنني جيد في التركيز)، مدة خمس دقائق، مع التركيز على كلمة «جيد»، ثم اضبط ساعة المنبه ليرنّ جرسها كل خمس دقائق، واطلب إلى عقلك ترديد تلك العبارة، واعمل على التركيز عليها خلال خمس دقائق حتى يعلن جرس المنبه انقضاء الدقائق الخمس، وهذا التكرار له أثر إيجابي في رفع مهارة تركيزك.

3. قد يقتحم عليك خلال التدريب السابق أي خواطر أخرى، لذا حاول أن تتدرب على وقف التفكير بأي شيء آخر، حتى تصبح قادرًا على التحكم بتفكيرك فتوقف التفكير بما لا تريد، وهنا يكمن التحدي الأكبر، فلا تشتت نفسك بالخواطر المختلفة التي اقتحمت عليك عقلك

بل اطرد كل ما من شأنه أن يشتت أفكارك ثم ركز على مهمتك الأصلية (إنني جيد في التركيز).

4. بعد تكرار هذا التمرين عدة أسابيع حاول أن تطبقه على مجال عملك وتستبدل العبارة السابقة، بمهمة عليك إنجازها في العمل.

وتذكر أن هناك كثيرًا من العوائق التي تحول بينك وبين الوصول إلى حالة التركيز بالمستوى المطلوب، ومنها:

1. **التشتت**

يعدّ الضجيج من أكبر معيقات عملية التركيز لذا حاول أن تنأى بنفسك عن كل مسببات التشتت.

2. **عدم وجود حافز**

التركيز والإهتمام توأمان، لذا حين ينعدم الإهتمام يتلاشى التركيز، لذا فإن غياب محفز قوي في العمل يضعف من قوة تركيزك، فحاول خلق الحافز وتعزيز الإهتمام لتبلغ ذروة التركيز.

3. **ضعف التدريب والممارسة**

وقد ذكرنا سابقًا أن التركيز مهارة يحتاج إتقانها إلى التدريب المستمر.

4. **عدم تركيز الإهتمام**

كثيرون منا لديهم الأعمال الكثيرة، لذا يحاولون إنجاز أكثر من عمل

في وقت واحد، ويفكرون بأكثر من شيء في الوقت ذاته.

5. الاستسلام للإحباط البسيط

تقول حكمة قديمة: إن البشر ينقسمون إلى قسمين، الأول: تعلم التعامل مع القلق والإحباط في الحياة، والثاني: يتمنى لو أنه يستطيع ذلك.

6. المماطلة

يفضل كثير من الناس تأجيل الأمور التي لا تروق لهم، دون النظر إلى النتائج المترتبة من هذا التأجيل.

7. عدم وضوح الخطة أو الهدف

إن عدم وضوح ملامح المشروع وعدم وجود خطة عمل محددة، يسهم بشكل كبير في ضعف عملية التركيز وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

8. تزاحم الأولويات في العقل

على الإنسان أن يركّز معظم وقته وجهده على النشاطات العالية المردود، ويحدد الأولويات لذلك.

9. التعب والإجهاد والمرض

يؤثر كل من الإجهاد والمرض بشكل كبير في التركيز ويحدّانه، فالتركيز طاقة عقلية موجهة.

من المؤكد أن مهارة التركيز تسهم في تطوير المهارات الأخرى

فكيف ذلك؟

- انظر إلى محدثك ومِلْ إليه قليلًا.

- حاول أن تلخص ما قاله محدثك أمامه، ولا تقاطعه أبدًا.

- حاول أن تضع نفسك موضع محدثك.

- تجاهل عوامل التشتيت.

- لا تتعجل الحكم في الأمور.

1 - تدريبات زيادة التركيز

✓ **التدريب1 :**

✓ أحضر ساعة يد أو حائط ليست إلكترونية (عقارب).

أمسكها جيدًا وركز بحركة العقرب فقط، عليك أن تنسى كل ما حولك وفكر فقط بالعقرب! أعلم أنه تدريب صعب ولكن حاول لكي تنمو مقدرتك.

عليك أن تحافظ على تركيزك لمدة دقيقة.

في حال سرحت في أمر ما فعليك أن تعيد التدريب.

لا تنسى أن تعمل التدريب في جو هادئ وليس هناك ما يشغل بالك.

تحدىٰ نفسك كل يوم وستجد قدرتك علىٰ التركيز ستزيد إلىٰ 5 دقائق.

- ✓ **التدريب 2:**

تخيل نجمة في الهواء.

عليك أن تبقىٰ متخيلًا لها لمدة دقيقة.

لا تنسىٰ أن تعمل التدريب في جو شبه هادئ (أثناء المشي أو عمل منزلي، ولكن لا تقم به أثناء القراءة أو مشاهدة التلفاز)

أينما تلتفت وتنظر يجب أن تكون النجمة نصب عينيك.

زد قدرتك التركيزية بعد التدريب مرات ومرات إلىٰ (10 -5 دقائق).

2 - تدريبات منع استنزاف قدرة العقل

- ✓ تدريب الاسترخاء

إرتدي ملابس فضفاضة كملابس النوم واخلع الساعة والنظارة والجوارب... إلخ.

استلقي علىٰ الأرض علىٰ ظهرك وافتح يديك بزاوية أقل من 90 قليلًا.

افتح ساقيك مسافة وسط (لا تغلقها ولا تفتحها للآخر) 45 درجة تقريبًا.

أنزل مؤخرتك قليلًا دون تحريك جسدك وكأن أحدًا ما سحبك من قدميك.

الآن أغمض عيونك واستنشق بعمق.

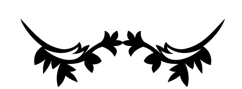
حرك رأسك إلى اليمين ببطء ثم إلى اليسار ببطء ومن ثم أعده إلى حالته الطبيعية.

استشعر قوة غطاء الجاذبية فوق جسمك وهو يلف كل جزء منك وكأنه غطاء وهمي.

تنفس بعمق واستشعر كيف يرتفع صدرك ويرفع غطاء الجاذبية معه.

الآن املأ قدمك اليمنى بالهواء، وعند الزفير دع كل السموم التي في قدمك تخرج مع هواء الزفير (و هذا مجرد تخيل)

افعل هذا مع باقي أعضاء جسدك وخلصه من السموم.




والآن اكتـشف ذاتـك
بنفسك

اختبار الذكاء الانفعالي (العاطفي)

مما لاشك فيه أن الذكاء العام التقليدي والذي تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة، هام وضروري في الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهني.. ولكن الذكاء الانفعالي هام أيضًا وضروري مثل الذكاء العام.

ويمكننا القول أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة. وببساطة.. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة.. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا. كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولًا إلى ارتياحنا الداخلي.

وبعد كل ذلك.. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية، الجهد، الانضباط، المثابرة، المرونة.. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها.. بناء شبكة علاقات إجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الآخر، وتفهم حاجاته، والقدرة على التعاطف معه، وقراءة انفعالاته، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر.

اختبار الذكاء الانفعالي

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية.. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة.. وبعد الإنتهاء اضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الانفعالي.

1- عندما أشعر بالإنزعاج، لا أعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

2- كل شخص لديه مشكلات.. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

3- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ، مهما فعلت.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

4- عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل: إنني شخص فاشل، غبي، لا أستطيع أن أعمل عملًا ناجحًا.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

5- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

6- تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفء.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

7- عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلى أهدافي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

8- لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

9- من الأفضل أن أبقى باردًا وحياديًا إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

10- لدي صعوبة في قول أشياء مثل «أنا أحبك» حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

11- إنني أشعر بالضجر (الملل، السأم)

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

12- إنني أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

13- أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

14- حياتي مليئة بالطرق المغلقة

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

15- لست راضيًا عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

16- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة.

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

17- لست سعيدًا لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت.

ب- غالب الأوقات.

ج- أحيانًا.

د- نادرًا.

و- أبدًا تقريبًا.

نتائج اختبار الذكاء الانفعالي

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية :

أ = 1

ب = 3

ج = 5

د = 7

و= 9

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال.. مثلًا إذا كانت إجابتك عن السؤال 1 هي أحيانًا = ج فهذا يعني أنك حصلت على 5 درجات.. وهكذا لكل سؤال. إجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي.

ذكاء انفعالي منخفض جدا = من 50 إلى 70 درجة

ذكاء انفعالي منخفض = من 70 إلى 85 درجة

ذكاء انفعالي متوسط = من 85 الى 115 درجة

ذكاء انفعالي عالي = من 115 إلى 130 درجة

ذكاء انفعالي عبقري = من 130 إلى 150 درجة



اختبار الألوان

اختر اللون الذي يعكس تجربتك وإحساسك العاطفي أكثر، وضع أرقام الألوان حسب أولوية اختيارك بالتدريج.. والاختيار لثلاثة أرقام فقط.

بعد ذلك انظر إلى التفسيرات الموجودة وابحث عن التدرج الرقمي الذي اخترته لتعرف نوعية حبك للطرف الآخر.

«يرجى اختيار الألوان من اليسار إلى اليمين»

أمامك هذه الألوان الأربعة بأرقامها:

1- بنفسجي.

2- فوشيا (وردي غامق).

3- أحمر.

4- وردي (فاتح).

من الأعماق

4-3-2

أنت متعطش، وتنتظر حبًا يحركك، ولذلك فأنت عرضة لعلاقة

تهزك من الأعماق، وبعد ذلك تبذل جهدًا، لكي لا تخدع نفسك، وتكون انتقائيًا بشكل كبير، وحذرك المبالغ فيه قد يضيع عليك فرصًا عاطفية جيدة، ولربما تقرر أن تعيش دون عاطفة.

الحبيب السابق

4-2-3

أنت تقدر وتعظم الذي تحبه في اللقاء الأول به، لأن فكرة الحبيب الكامل موجودة في رأسك مسبقًا، أنت رومانسي وخيالي إلى درجة عالية، ولذلك فأنت قابل للصدمات العاطفية، بمجرد حصول أي موقف يكشف لك أن هذا الإنسان عادي وليس ملاكًا.

ما أجمل الحب

1-3-4

لديك طرق عديدة للتعبير عن عواطفك وغرائزك... عندك تركيز على نفسك، ويهمك كيفية الوقوع في الحب اكثر من الحب نفسه.

حذر

2-1-3

أنت شخص حذر بطبيعتك، وسيطرة بعض أحاسيسك الغريزية عليك تخنقك أحيانًا وتمنعك من التعبير عن عاطفتك بإنطلاق، خصوصًا

حين تلتقي أشخاصًا جددًا لأول مرة. أنت لا تبدأ أي أمر عاطفي، وتنتظر أن يبدأ الآخر ثم تنطلق، تتجاوب مع الاحتياجات العاطفية للشخص الثاني بذكاء شديد، ولديك قدرة على إشباع الثاني بشكل كبير.

أول نظرة

4-3-1

أنت تتحرك وتتبع كل حواسك حين تصادف الحب الذي تنتظره، وتقع في الحب من أول نظرة بسهولة، عادة تبقى بعد فترة إعجاب ممسكًا نفسك وعواطفك، لكن بالتدرج تقوي مشاعرك وأحاسيسك.

الإهتمام بالمظهر

3-2-1

لست من النوع الباحث عن إثارة وإشباعات سريعة، ولكنك متفرج جيد، ولديك عينان لا تأمنان لأحد بسرعة، ترى أن المظهر مهم للإنجذاب، لذا تهتم بمظهرك، لقد كونت أفكارًا مثالية عن العاطفة لك وحدك، أنت تشعر بأن مكسب العواطف يخلق جوًا وهالة عاطفيين حولك.

إحساس عالي

2-1-4

لديك حس عاطفي عال، وبذلك تستطتيع أن تركز على إشباع من

تحب، مما يجعل علاقاتك العاطفية عميقة، خصوصًا أنك تعرف ماذا يسعد حبيبك في لعبة الحب، وحبيبك يراك شخصًا لايمكن مقاومته.

ثقة قليلة

1-2-3

أنت شخص تعاني من قلة في الثقة بالنفس، وهذا يجعل حياتك العاطفية فيها بعض الخلل، مما يقلل فرصتك في علاقة عاطفية فيها إستمرارية، مفهوم الحب عندك يعني سلامًا ومودة وانتباهًا كبيرًا للآخر، أقصىٰ أمانيك حب يرفرف بخفة علىٰ حياتك، أمنيتك حب دائم يزيل خوفك ويشعرك بالأمان.

أفكار سلبية

3-4-1

أفكارك عن الزواج والإنجاب، متأثرة سلبًا بتجارب مؤلمة في الماضي، وأنت لا تؤمن بأنه يوجد شخصان يمكن أن يتفاهما عاطفيًا وبشكل صحيح في الحياة، فلسفة حماية نفسك تقوم علىٰ أنه لا يوجد حب صادق، ولا يجب ربط النفس بعاطفة عميقة مع شخص واحد فقط.

حب عذري

3-1-4

أنت تريد حبيبًا وصديقًا في الوقت نفسه، لذا فالغريزة ليست

الأساس عندك، أنت ترتبط نفسيًا بسرعة مع شريك حياتك، وتكون عاطفة عميقة وبسرعة، حياتك عادة يكون فيها أكثر من حبيب.

اندفاع

3-4-1

الحب لديك مرتبط بالإثارة والمغامرة بشكل كبير عندك، أنت تثار وتقدم بسهولة، وليس لديك أي خجل يمنعك أو يوقفك عن التفكير، تجاربك قوية، اندفاعية، سريعة، ولا تبالي بالإنخراط في أي مغامرة عابرة.

استعداد مباشر

3-2-1

مفهوم الإنجذاب نحو الآخر يقوم على الخيال الجامح المسبق، أي مثير تتجاوب معه بسرعة غير عادية، وعواطفك تستيقظ وتستجيب بسهولة، وتبدو مستعدًا لأي إشارة.

رغبة في الهدوء

1-4-3

أنت حساس أكثر ولديك رغبة ملحة في الهدوء، والسلام النفسي، لديك إحساس عال بالشفقة ولديك اتصال وارتباط عاطفي كبير مع من تحب، عاطفتك فيها رقة عاليةوتبادر إعطاء الهدايا.

رغبات

2-4-3

أنت إنسان حالم، ولكن بشكل عاطفي، لديك إحساس حب وعاطفة عاليان، لديك حساسية شديدة لكل مشاعرك وغرائزك ولكن ليس لحد التضحيه.

علاقة أبدية

1-2-4

الإخلاص والصدق مهمان عندك في العلاقة وأنت تحتاج السلام في العلاقة، الحب عندك تملك الواحد الآخر، أنت حساس وعاطفي ورقيق، تؤمن بالوفاء و ترىٰ أن العلاقة العاطفية يجب أن تكون إلىٰ الأبد.. قد ترىٰ بعض العلاقات العابرة فقط حتىٰ تصقل ثقتك بنفسك مؤقتًا لا أكثر.

شراسة

4-3-1

رغباتك جامحة شرسة وحادة، تسعىٰ للمغامرة العاطفية، وكل مثير حولك يغويك، كل ذلك يجعلك تتأثر بسهولة، ولكنك لا تنزل إلىٰ مستوىٰ منحط، وقد يجعلك تسعىٰ إلىٰ علاقات عاطفية متعددة لا أكثر.

صدمة

1-3-2

لديك تجربة عاطفية في السابق فيها خطأ، وقد تكون تجربة عصيبة مما ترك عندك صدمة أثرت في حياتك، ومواقفك العاطفية، وحتى تحمي نفسك أصبحت دقيقًا وحذرًا بشكل مبالغ فيه.

خيال مؤثر

2-4-1

أنت انسان اندفاعي، ولكن بشكل عاطفي، رغباتك لا تعني لك شيئًا إذا لم يكن معها حب وعاطفة عاليان، لديك حساسية شديدة لكل أحاسيسك وغرائزك.

خيبة أمل

1-4-2

خيبة أمل عميقة حصلت لك في الماضي أثرت في قراراتك في أسلوب التعامل العاطفي، أنت لا تبدأ العلاقات، ولكن تبحث عن حقيقة الحب، مفهوم الحب عندك أن يكون حبًا بلا مشكلات والعيش بسلام.. أنت لست غيورًا ويهمك الحب.

سرعة اشتعال

2-3-4

رغباتك العاطفية سريعة الاشتعال، في كل مرة وفي كل تجربة تشعر بأنها جديدة وتنمو بشكل سحري تجد نفسك في موازنة مع العاطفة، لديك قدرة على أن تركز عاطفتك وإحساسك بشكل مستمر تؤهلك لأن تحسن اختيار الشخص الذي يناسبك.

البحث عن الآخر

4-1-3

لديك ثقة متدنية بنفسك، وتجد أنك غير مثير، وترى أن الرومانسية هي الأهم، وتبحث عن شخص يشبع رومانسيتك وتعابيرك واضحة يتحدث بها الجميع.

شك

3-1-2

عنف وثورة قد تكون لها أبعاد سلبية عندك، لديك شك وريبة في العواطف الرومانسية الخالصة، تحمي نفسك بلبس قناع نقد شديد، والعلاقة العاطفية المثالية عندك هي علاقة خالية من العقد، وفيها مساندة متبادلة.

لعبة الحب

3-2-4

تبدو هادئًا او بعيدًا، لكن اي اشارة من الطرف الثاني تتجاوب معها بانفعال وتنخرط في لعبة الحب، لديك علاقة صادقة مع نفسك، انت في الحب جدا واقعي، لمسي، والامور غير الملموسة لا تهمك ولا تثيرك.

تصنع

4-1-2

صدمات لها علاقة بالغريزة في الماضي مستمرة معك إلى الآن، أنت لا تؤمن بأن هناك علاقة ناضجة يمكن أن تقوم بين اثنين، وتكون كلها ودًا وسلامًا، أنت تحرص على جعل نفسك تتمتع بجاذبية، لكنك تصطنع علاقة ناضجة.



هل أنت خجول ؟

الأسئلة

1-هل تخشى الغرباء والأماكن المزدحمة؟

2-هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك؟

3-تعرق وترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر؟

4-هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك؟

5-تخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين؟

6-تشعر بالتعاسة؟

7-ينتابك الحزن والخوف أثناء الحفلات؟

8-لديك بعض المخاوف غير العادية؟

9-لديك قلق مستمر؟

10-تخاف من النوم منفردًا (وحدك)

11-أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت

12-أنت شخص محبوب من الآخرين

13-لا أشعر بالندم عندما أكون منعزلًا عن الآخرين

14-أخاف على مشاعر الآخرين

15-أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك

16-أستطيع الحديث مع الجنس الآخر

17-عندما يوجه لي سؤال مفاجئ أستطيع الإجابة

18-أهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسي

19-أخاف من سخرية الآخرين

20-يخدعني المظهر الخارجي للناس

21-ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن أعبر عنه لأي شخص آخر

22-أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء

23-أعاني من الخجل

24-تنتابني مخاوف عندما لا أجد شخص ما بجواري

25-أحب العمل مع الناس في ازدحام

26-أشعر أني شخص تافه وليس لي دور في الحياة

27-أتمنى أن أكون غير ذلك

28- أكتب مشاعري على ورق

29-أشعر بالوحدة والقلق عندما يودعني صديق

30-أفكر وأخاف على أحبابي من أن يحدث لهم مكروه

تصحيح الاختبار:

بما أنك قد وصلت إلى هنا فأنت تتلهف لمعرفة نتيجتك بعد أدائك لهذا الاختبار.

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : دائما
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أبدًا

ماعدا الأسئلة ذات الارقام التالي 11، 13، 16، 17 فالتصحيح لها سيكون كالتالي :

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـــ : دائما
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أبدًا

هل تريد أن تعرف أنك أجريت الاختبار بصدق أم لا في الحالات الآتية:

1- إذا حصلت على درجة 3 في رقم واحد لابد وأن تحصل في رقم 21 على واحد أو صفر.

2- إذا حصلت على درجة 3 في رقم ثلاث فإنك تحصل على درجة واحد أو صفر في رقم 16.

انظر هل أنت صادق أم لا ؟

إذا حصلت على درجة :

1- إذا حصل الفرد من (5 : 15) فقط يوجد اضطراب آخر غير الخجل وتظهر لديه اللامبالاة.

2- إذا حصل الفرد من (15 : 55) شخص متزن وفقًا للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من 50 إلى أسفل حتى 15 تؤكد عدم وجود الخجل.

3- ارتفاع النسبة من 55 فما فوق يؤكد وجود مخاوف إجتماعية.



هل أنت متّزن نفسيًا؟

درجة واحدة (1) لكل سؤال تجيب عليه (بنعم) و (صفر) لكل سؤال تجيب عليه بـ (لا).

1. هل تحاول أن تجعل شخصيتك متكاملة؟

2. هل نموك الجسمي والعقلي متناسق مع مراحل النمو؟

3. هل أنت متزن في اتخاذ قراراتك؟

4. هل لك القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية؟

5. هل قدرتك على التوافق مع متطلبات المجتمع والحياة الإجتماعية لا باس بها؟

6. هل تستطيع السيطرة على انفعالاتك وحساسيتك بقدر الإمكان؟

7. هل تساهم في تطور المجتمع و تنسجم مع هذا التطور؟

8. هل تشعر بالأمن والاطمئنان و بعدم التهديد والخطر غير الوارد؟

9. هل تشعر بالإنتماء والانسجام مع المجتمع الذي أنت فيه؟

10. هل تحاول السيطرة والابتعاد عن القلق الشديد؟

11. هل تثق بالمجتمع الذي تتعامل معه وتتعاطف مع الآخرين؟

12. هل أنت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة؟

13. هل أنت متفائل وتشعر بالقناعة والسعادة ؟

14. هل تشعر بالسكينة والاسترخاء والثبات الانفعالي والابتعاد عن الصراع؟

15. هل إهتمامك بالعالم الذي حولك أكثر من إهتمامك بذاتك؟

16. هل تقييم قدراتك الحقيقية وتحترم ذاتك؟

17. هل لك القدرة على حل المشاكل التي تعترض طريقك؟

18. هل تكره السيطرة على الآخرين بالقوة؟

19. هل تتميز بهدوء الأعصاب؟

20. هل تهتم بالتفاعل الإجتماعي القائم على التعاون والشفقة والتعاطف والحب والإهتمام بالغير؟

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها

أقل من 10

- ✓ فأنت بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفساني حالا.

أما إذا حصلت على 10-13

✓ فأنت بحاجة إلى استراحة واسترخاء لمدة 10 دقائق يوميًا على الأقل.

وإذا حصلت على 17–14

✓ فإن وضعك جيد.

أما إذا حصلت على 20–18

✓ فصحتك النفسية ممتازة.



اختبارات نفسيات للشخصية

مفردات الاختبار رقم (1)

1. هل تحاول أن تجعل شخصيتك متكاملة؟
2. هل نموك الجسمي والعقلي متناسق مع مراحل النمو؟
3. هل أنت متزن في إتخاذ قراراتك؟
4. هل لك القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية؟

5. هل قدرتك على التوافق مع متطلبات المجتمع والحياة الإجتماعية لا بأس بها؟

6. هل تستطيع السيطرة على انفعالاتك وحساسيتك بقدر الإمكان؟

7. هل تساهم في تطور المجتمع وتنسجم مع هذا التطور؟

8. هل تشعر بالأمن والاطمئنان وبعدم التهديد والخطر غير الوارد؟

9. هل تشعر بالإنتماء والانسجام مع المجتمع الذي أنت فيه؟

10. هل تحاول السيطرة والابتعاد عن القلق الشديد؟

11. هل تثق بالمجتمع الذي تتعامل معه وتتعاطف مع الآخرين؟

12. هل أنت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة؟

13. هل أنت متفائل وتشعر بالقناعة والسعادة؟

14. هل تشعر بالسكينة والاسترخاء والثبات الانفعالي والابتعاد عن الصراع؟

15. هل إهتمامك بالعالم الذي حولك أكثر من إهتمامك بذاتك؟

16. هل تقيم قدراتك الحقيقية وتحترم ذاتك؟

17. هل لك القدرة على حل المشاكل التي تعترض طريقك؟

18. هل تكره السيطرة على الآخرين بالقوة؟

19. هل تتميز بهدوء الأعصاب؟

20. هل تهتم بالتفاعل الإجتماعي القائم على التعاون والشفقة والتعاطف والحب والإهتمام بالغير؟

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها اقل من 10 فأنت بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفساني حالا، أما إذا حصلت من (10–13) فأنت بحاجة إلى إستراحة واسترخاء لمدة 10 دقائق يوميًا على الأقل، وإذا حصلت على (14–17) فإن وضعك جيد، أما إذا حصلت على (18–20) فصحتك النفسية ممتازة.

تعليمات الاختبار رقم (2)

اقرأ الاختبار بدقة ثم أجب عن الأسئلة بنعم أو لا حسب ما تجده مناسبًا لك وضع درجة واحدة (1) لكل جواب بـ (نعم) و(صفر) لكل جواب بـ (لا).

مفردات الاختبار رقم (2)

1. هل تشعر بأنك غير محبوب وأنك منبوذ من الآخرين؟

2. هل تشعر بالوحدة والعزلة وتبتعد عن النشاطات الإجتماعية؟

3. هل تشعر بأن المجتمع يعتمد على قانون الغاب والقوي يأخذ الضعيف ويأكل بعضهم البعض الآخر؟

4. هل تنظر إلى الآخرين بأنهم خطرين وأنانيين وعدوانيين؟

5. هل تسيطر عليك ميول الحقد والحسد والغيرة والعداوة والتحامل والتعصب والكراهية؟

6. هل تسيطر عليك حالات توقع حدوث المصائب والمشاكل ؟

7. هل تشعر بالتعاسة والتشاؤم وعدم والرضا ؟

8. هل تشعر بالضغط والصراع والاضطراب والتوتر الانفعالي؟

9. هل تشعر بالتهيج والتشنج والاضطرابات العصبية الجسدية والكوابيس؟

10. هل تشعر بعدم الثبات الانفعالي والتذبذب والتردد غير المقبول؟

11. هل لديك ميل نحو القهر الذاتي؟

12. هل تشعر بإنخفاض الهمة والعزيمة؟

13. هل تراودك أفكار تتعلق بالانتحار والشعور بالذنب والخطيئة والإثم؟

14. هل تشعر بالضعف والدونية وعدم احترام الذات؟

15. هل تستمتع بمشاهدة من يعاني من الألم والمرارة؟

16. هل لديك ميل إلى الإتكالية والميل لجلب الإهتمام واستجداء العطف؟

17. هل أنت عصبي المزاج وتميل إلى الهذيان؟

18. هل تنشد الأمن والأمان وتسعي لبلوغه بإستمرار وبتطرف؟

19. هل تميل إلى الأنانية والتمركز حول الذات؟

20. هل تشعر بالتهديد والقلق الشديد؟

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (10) فصحتك النفسية ممتازة، أما إذا حصلت على(13-10) فإن وضعك جيد، وإذا حصلت على (17-14) فأنت بحاجة إلى استراحة واسترخاء لمدة عشر دقائق يوميًا على الأقل، أما إذا حصلت على (20-18) فأنت بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفساني حالًا.



من أنت من بين هؤلاء؟

تلقيت اتصالا عاجلا من طائرة توشك أن تقع الطائرة تحوي على 5 ركاب ومظلة إنقاذ وحيدة الجو مشحون بالخوف والترقب.. كل الركاب يطلبون مساعدتك كي تختار من يستحق النجاة منهم.

هذه إستغاثاتهم!!!

كابتن الطائرة

أنا أب لأربعة أطفال، خامسهم سيأتي بعد شهر أمهم تحبني بجنون أسرتي الصغيرة تحتاجني لا عائل لهم سواي، أرجوك تفهم موقفي.. حاولت إنقاذهم وفشلت.. كل محركات الطائرة تحترق.. كلنا سنموت بعد دقائق. منذ ثلاثة أيام وأنا في الأجواء من بلد لبلد فقط ساعة وسأكون مع أسرتي.. إنهم ينتظرون هداياي الآن..! أرجوك.. قدّر معنى أن تكون أبًا.

سيدة حامل

أنا في الشهر الثامن، شهر وسنكون أثنان..! نحن أثنان بالفعل تفهّم حالتي.. نحن أثنان..! هذا الجنين ما ذنبه أن يحرم الحياة..؟ وأنا التي أحضنه.. ألا أستحق طوق النجاة هذا.؟ نتعب ونتألم كي نمنحهم الحياة ولا نمنح نحن هذه الحياة.! أرجوك.. كلهم يبحثون عن حياتهم.. أنا

ابحث عن حياة لأثنين !. إخترني.

طبيب جراح

كنت في طريقي لمستشفى لإجراء عملية قلب غدًا.. تفهم شعور ذلك المريض الذي ينتظرني.. لا يوجد أحد قادر على إجراء عمليات معقدة كهذه سواي.. فكر في مئات المرضى الذين ينتظرونني.. فكر في عشرات الأطباء الذين سيأخذون مني علم يخدم البشريه. لا تهمني الحياة بقدر ما تهمني حالات المرضى الذين ينتظرونني. ستقوم بعمل عظيم لو اخترتني.

مغترب

يااااه ما أقسى الحياة تغربت طويلا لأجل لقمة عيش لا تأتي إلا من البعيد قريتي التي غادرتها منذ عشرين سنه على مقربة مني الآن كل هذه السنوات لم أستطيع أن آتي.... ما أصعب من أن تحرم من وطنك.. وعندما يستقبلك هذا الوطن من جديد.. تحرم من الحياه! على ساعه فقط! تخيّل بعد ساعه أنتظر كل هذا الزمن وتحرمني ساعة وحيدة من لقاء أحبتي.. أمي.. أبي.. أخوتي الذي تركتهم صغارًا.. وأصدقائي والأزقة التي ملأتها صراخًا يوم كنت صغيرًا. أنا منهار صدقني. كل أحلامي بلقائهم ستتبدد إن لم تخترني.

طفلة 9 سنوات

أنا صغيرة، كلهم جربوا الحياة طولا وعرضًا وجابوا دهاليزها أنا في بداية الطريق أشعر بالأمل ووممولءة بالطموح وبالفرح وبالغد المشرق أنا. ألا أستحق أنا الحياة التي يتشبثون بها؟ أخترني ولا تحرمني.

الآن وبعد أن سمعت نداءتهم وإستغاثاتهم.. من تمنح طوق النجاة الوحيد؟

الخيار خيارك... قف مع نفسك بصدق.. وقل من ستختار لينجو.. وبعدها رتب البقية حسب إستحقاقهم للحياة من وجهة نظرك.

لا تنظر للإختبار وكأنه إختبار نفسي عابر... لا... تقمص الدور تمامًا.. تخيل تلك الإستغاثات وهي تعبرك.. تخيّل صراخهم وتشبثهم بالحياة.. وأنت من ستقرر من ستختار.. ويجب أن تختار.

إختياراتك ستحدد من أنت..؟ وكيف تفكر...؟

هذا اختبار نفسي، لابد من اختيار من سينجو، وترتيب البقيه حسب نظرتك لأهمية حياتهم.

إذا كان خيارك الأول (الطبيب)

الشخصية الفولاذية - العملية

أنتم تعشقون العمل والإنجاز لا مكان لديكم للعواطف والمشاعر

الإنسانية إلا إذا كان خياركم التالي الطفله. واقعيتكم أيضًا تجعل من خيار الأم الحامل في المرتبة الثانية من شخصياتكم بأنها متزنة جدًا. فا العمل ولا شي غيره هو ما يجعلكم تعيشون هذه الحياة. من الصعب جدًا على أصحاب هذه الشخصية أن يكونوا غرائبيون حالمون بل تجدهم أناس عاديون مملون في بعض الأحيان. المرح لديهم ثانوي. إلا إذا كان خيارهم الثاني هو الطفلة. من الصعب جدًا على هذه النوعية من البشر أن يكون إختيارهم الثاني هو «المغترب» وإن حدث ذلك فثمة عوامل أخرى تدخلت في إختيارك.

بإختصار هولاء الناس عمليون جادون يحسبون الأشياء من حولهم بشكل علمي بعيدًا عن العواطف. هولاء الناس يعيشون حاضرهم وحاضرهم فقط. وعلى الجانب الآخر، تجدهم محرومون من مشاعر إنسانية فياضة يعيشون في غربة روح وغير إجتماعيون.

أما إذا كان خيارك الأول (المغترب)

الشخصية الحالمة - الإنسانية

مغرمون هولاء بالسفر ومع ذلك يفجعهم البعد وتنهشم الغربة للمكان حضوره الطاغي عليهم يعشقون الرحلات والقصص والرويات يعيشون أجواء الماضي كثيرًا. تؤثر بهم عذابات الآخرين ويتألمون لها. تعتقد أنك بإستطاعتك أن تحول عذابات الآخرين وتداويها. لكنك تفشل كثيرًا وتنجح قليلا. يحبونك. سوف لن تختار حتما بعد المغترب الطبيب وإلا راجع ظروف إختيارك فهذا يجعلك في تناقض صارخ. وإن

كان فأنت لا تعيش أبدًا في سعادة ولم تكتشف نفسك. سيكون ملائما جدًا لو أخترت الكابتن أو الطفلة. وإن أخترت المرأة الحامل كخيار «ثاني» للنجاة فهذا يعني أنك بدأت طريق العودة لتكون واقعيًا نوعا ما.

بإختصار هولاء الناس يعيشون الماضي بكل تجلياته الحزينة والمفرحة معًا. عميقون في التفكير وفلسفة الأمور لكن تخذلهم النتائج دائما. يتحملون ويحملون كل العذابات فتجئ حياتهم حزينة ومتعبة. لكن ذكراهم تظل دائما جميلة.

أما إذا كان خيارك الأول (كابتن الطيارة)

الشخصية المتزنة ، الواقعية

يهتمون بالحياة الأسرية إهتماما مذهلا يعشقون الأطفال ويتتلذذون بتربيتهم، يحبون عوائلهم وهم بشكل كبير يمثلون كل تفكيرك، عواطفهم نحو عائلاتهم قوية وجياشه وعادية تجاه أعمالهم أو حتى أصدقاؤهم. من الطبيعي أن يكون خيارهم التالي الطفله أو الحامل أو حتى المغترب لكن لن يكون الطبيب أبدًا. وإن كان فهذا يعني أنه ثمة خلل في الاختيار. هولاء يعيشون حاضرهم ومن الصعب عليهم جدًا النظر بعمق للمستقبل هم يتركون هذه الأمور وشأنها ويعيشون يومهم فقط. حتى الماضي برغم قساوته أحيانًا وجماله عليهم إلا أنهم يتحاشونه. هولاء الناس ودودون حسنوا المعشر لكنهم غير عمليون وإن اضطروا لذلك فهم يمارسونه لبعض الوقت فقط.

بإختصار هولاء الناس يعيشون الحاضر بكل تجلياته الحزينة والمفرحة معا. سطحيون في التفكير يبحثون فقط عن النتائج ويحبطون إذا لم يجدوها. يتحاشون الأحزان وإن صادفتهم المتاعب وللذكريات لديهم حضور بسيط.

إذا كان خيارك الأول (الطفلة)

الشخصية الحالمة - الغير واقعيه

ينظرون للحياة وكأنها جنه يحبون المتع واللعب واللهو يحلمون كثيرًا وغير واقعيون لا يفكرون في الموت ولا الماضي ولا المستقبل، حاضرهم بسيط ولذيذ لا يعوفون المصاعب وإن واجهتهم يعاملونها ببرود وتجاهل. لا يحلون المشاكل ولا يساعدون لكن روحهم وقادة ومتحمسون لكل شي جديد ويملون سريعًا. يحبون الخير وينظروف بصفاء وسطحية للأشياء لا يكون تلقائيون عفويون. للناس من حولهم تأثير وللمجتمع سطوة كبيرة عليهم منقادون للنظم والقوانين وإن حالوا كسرها أحيانا يعتذرون بسرعه ولا يجاملون.

بإختصار هولاء الناس يعيشون الحاضر بعبث. لا يفكرون كثيرًا وإن كانت أحلامهم كبيرة يتوقون للنتائج الجميلة وتغضبهم النهايات السيئة. غير صبورون ولا يتحملون المتاعب. حياتهم مرحه شفيفه ولا ذكريات تستعهم.

إذا كان خيارك الأول (المرأة الحامل)

الشخصية البسيطة، العاطفية

يهتمون بالكم أكثر من الكيف لا يهمهم كيف ستبدو الأمور فيما بعد الأهم أن تكون جيدة الآن. يحبون الأطفال من ناحية إنسانية لكنهم لا يشكلون كل تفكيرهم لهم جلد وصبر تجاه مسئولياتهم ومن الطبيعي جدًا أن يكون إختيارهم الثاني الطفلة أو الكابتن. لكنه لن يكون المغترب أبدًا. يهتمون بحاضرهم فقط ولا يعنيهم أمر المستقبل كثيرًا طيبون مسالمون وغير مبادرين. يجنحون لحب الكسب أكثر من غيرهم، ماديون أكثر من غيرهم وليسوا إنفعاليين أو عاطفيين تجاه المال والكسب. هولاء الناس يقضون وقتا طويلا في خدمة غيرهم حسنوا المعشر لكن زعلهم يكون مُرًا ومن الصعب إستعادتهم للأجواء الأولى.

بإختصار هولاء الناس يعيشون الحاضر ماديون أكثر من عافيون تفكيرهم بسيط لكن ليس سطحيًا. تقلقهم النتائج ولا يبهرهم كثيرًا الفوز ففرحته تتلاشى سريعًا لديهم. ينسون بسرعه ولايجنحون للذكريات كثيرًا.



مقياس الحب

فيما يلي أحد المقاييس التي تستعمل لقياس الحب العاطفي بين الرجل والمرأة.. ويمكنك البدء في تطبيق هذا المقياس مباشرة..

إقرأ / ئي جيدًا كل عبارة من العبارات التالية، وضع/ ي درجة موافقتك عليها بمقياس من (1 إلى 9) حيث تكون 1 = ليست صحيحة مطلقًا بالنسبة لي، ودرجة 5 في حال صحتها بالنسبة لك بدرجة متوسطة، ودرجة 9 إذا كانت صحيحة تمامًا بالنسبة لك، أو درجات أخرى بين هذه الدرجات وفقًا للمقياس التالي :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 ليست صحيحة

مطلقًا

صحيحة بشكل متوسط

صحيحة تمامًا

1- سأشعر بيأس عميق إذا تركني/ تركتني.

2- أحيانًا لا أستطيع السيطرة على أفكاري.. لأنها متركزة بشكل وسواسي حوله/ ها.

3- أشعر بالسعادة عندما أقوم بشيء معين لإسعاده/ ها.

4- أفضل أن أكون معه/ ها على أن أكون مع أي شخص آخر.

5- سأصاب بالغيرة الشديدة إذا فكرت أنه/ ها وقع/ وقعت في حب شخص آخر.

6- أتوق لمعرفة كل شيء عنه/ ها.

7- أريده/ ها جسديًا وعاطفيًا وعقليًا.

8- لدي شهية لاتنتهي لحبه/ ها.

9- بالنسبة لي هو/ هي الشريك العاطفي الرومانسي المثالي.

10- أشعر أن جسمي يتجاوب مع لمساته/ ها.

11- يبدو أنه/ ها دائمًا في ذهني.

12- أريده/ ها أن يعرفني، ويعرف أفكاري ومخاوفي وأمنياتي.

13- أبحث بشغف عن علامات تدل على رغبته/ ها فيّ.

14- لدي انجذاب قوي نحوه/ ها.

15- أصبح مكتئبًا / ةً جدًا عندما لاتسير الأمور بشكل جيد في علاقتي به/ ها.

- إجمع/ ي الدرجات التي وضعتها على كل عبارة ويكون المجموع هو درجة حبك.. والدرجة الدنيا هي 15 والعليا 135 (*)

تعليقات:

- يفضل أن يجرى الاختبار بشكل منفرد.. كل طرف يقوم بتقديراته.. كي لايحدث تأثر متبادل بالأرقام.

- إذا كانت درجات الشخص (15 درجة) فقط فهذا يعني أن جميع العبارات الخمسة عشرة لاتنطبق عليه أبدًا.. أي أنه لايعيش حالة حب أو لايحب حبيبه أبدًا وفقًا لهذا المقياس.. وإذا حصل الشخص على (135 درجة) فهذا يعني أن كل العبارات تنطبق عليه تمامًا وهو يعيش حالة حب قصوى.. وفي حال حصل الشخص على (75 درجة) فإن إجاباته على كل العبارات قد اتخذت منحى وسطًا بشكل عام..

ولايوجد في هذا المقياس درجة طبيعية ودرجة مرضية، كما لايوجد حد أدنى للحب مقبول ومناسب.. ويختلف الأشخاص في تقديرهم للعبارات الواردة في هذا المقياس.. وبعضهم يخاف من الإجابة عليه كي لايزعج الطرف الآخر أو لايكشف حقيقة مشاعره..

ويهدف المقياس إلى إعطاء تقديرات تقريبية مفيدة للطرفين معًا ولاسيما إذا تمت مناقشة التفاصيل المتعلقة بكل عبارة بينهما فيما بعد.. والاختبار يمكن أن يقرب بين الطرفين ولايبعد وهو وسيلة تفاهم وحوار ومناقشة مفيدة.

- من المتوقع والطبيعي أن تختلف درجات الحبيبين على هذا المقياس.. والفروقات المحدودة بين الدرجات ليس لها دلالات سلبية،

وتدل على تنوع إيجابي مقبول. وإذا كانت الفروق في الدرجات بينهما أكثر من (40 درجة)، فهذا يدل على اختلاف واضح في علاقة الحب بين الطرفين وعلى تباعد المشاعر الإيجابية بينهما..

- لابد من النظر إلى درجة الحب والأرقام، بشكل نسبي.. والرقم هو تقريبي بأحسن الأحوال وليس رقمًا جامدًا ونهائيًا.. والعلم يحاول قياس كل شيء.. وهذا المقياس يحاول إعطاء رقم تقريبي يمكن لطرفي العلاقة أن يتعرفا من خلاله على الطرف الآخر بشكل أعمق ومفيد. ولايمكن النظر إلى اختلاف درجات الحبيبين على أنه «أنا أحبك أكثر بثلاث درجات أو عشرة أو عشرين، وأنت إذًا لاتحبني بقدر ما أحبك ثم ينزعج أحدهما أو كلاهما».. وهذا تبسيط سلبي وغير مفيد..ولايتناسب مع جوهر المقياس الذي يهدف إلى إعطاء صورة تقريبية عن محاور الحب الأساسية وكيفية قياسها.

- وإذا أخذنا العبارة الأولى التي تدل على عمق التعلق بالشخص الآخر وأنه في حال تركه له سيشعر بيأس عميق.. فإننا نجد أنه إذا كان ترك الحبيب لايسبب أي ألم نفسي وحزن بل هو أمر عادي ولايسبب مشاعر فقدان، فإن مشاعر هذا الطرف غير اعتيادية بل جامدة وباردة.. وترك الحبيب يمكن أن يسبب ألمًا طبيعيًا وحزنًا ويختلف الأشخاص في درجة ألمهم وحزنهم.. وبعضهم يحزن لدرجة مرضية تحتاج للعلاج، وبعضهم يحزن ويضطرب ويتألم ويحاول أن يتماسك ويفتح صفحة جديدة في حياته ومشاعره بعد أسابيع أو أشهرًا.. والحزن والألم هنا طبيعي بل صحي ومقبول.

- وفي العبارة الثانية حول التفكير الوسواسي بالمحبوب.. تدل الدرجات العليا على تعلق شديد زائد وسيطرة للمحبوب على تفكير المحب بشكل ربما يكون معطلًا أو مبالغًا فيه.. وهذا من أشكال الحب والهوى والتي يمكن أن تكون متطرفة ومعطلة.

- وفي العبارة الثالثة حول السعادة والرضى من خلال إسعاد الحبيب.. تدل على أن العطاء هو جزء أساسي من الحب دون النظر إلى الأخذ أو إلى التبادل.. فالسعادة الشخصية تزداد من خلال إسعاد الآخر المحبوب.. وفي ذلك نبل وشفافية ورقي وصعود في القيم والسلوك والروح.

- وفي العبارة الرابعة حول تفضيل أن أكون مع الحبيب على أن أكون مع أي شخص آخر.. نجد أن القرب والاقتراب من الآخر أساس في علاقة الحب.. وأن الحب العميق يجعل الحبيب مكتفيًا بحبيبه عن الآخرين.. ولابد من التوازن هنا بين متطلبات الحياة الواقعية ومشاعر الحب، حيث يمكن للمحب أن ينعزل عن الآخرين مفضلًا البقاء مع حبيبه على مخالطة الآخرين..

- وفي العبارة الخامسة حول الغيرة.. لابد من القول أن الغيرة ترتبط بالحب بشكل دقيق وعميق..وعندما يصبح الحبيب مرتبطًا بشخص آخر ففي ذلك جرح وصدمة للمحب وشخصه.. فلم يعد هو الحبيب وكأنه قد انتهى وضاعت قيمته وتقديره دون رجعة.. وتتنوع درجات الغيرة في شدتها وبعضها طبيعي ومقبول، وبعضها يمكن أن يصل إلى حدود مرضية تحتاج للعلاج.

- وفي العبارة السادسة حول معرفة كل شيء عن المحبوب.. تتجلى فكرة الإقتراب نحو المحبوب وفهمه والتعرف عليه عن قرب.. والإنسان عدو مايجهل، وهو يخاف من الغريب غير المألوف.. وأن تعرف الآخر وتزيد من معرفتك به يمكن أن يخلق تقاربًا وودًا وألفة وحبًا.. وبالطبع فإن التعرف على الآخر موضوع نسبي ويحتاج للوقت والجهد.. وتبقى الرغبة في التعرف على المحبوب جزءًا من التوق إليه وإكتشافه.. وهي رحلة طويلة وممتعة يختلف الناس في تقديرها وفي البحث عنها وممارستها.

- وفي العبارة السابعة حول الشوق الجسدي والعاطفي والعقلي.. تتجلى فكرة الإنجذاب للآخر.. والجاذبية الجنسية بين المحبوبين عنصر أساسي في تكوين الجاذبية العاطفية والعقلية.. والرجل والمرأة كائنان مختلفان جنسيًا ومنجذبان بفعل الغريزة نحو الإتحاد والعناق والإلتصاق الجسدي والجنسي. كما أن الجاذبية العاطفية بمعنى الإحساس بالأمان والرضى وتحقيق الذات والإكتفاء والسعادة من خلال المحبوب عنصر أساسي في علاقات الحب. والجاذبية نحو الآخر تتسع لتشمل المكونات العقلية والفكرية وطريقة الكلام ومضمونه بالنسبة للطرف الآخر.. وهنا لابد من الإشارة إلى أن التوافق العقلي والفكري بين المحبين ليس بالضرورة شرطًا لتكوين الحب أو نشؤوه واستمراره.. ولابد من توافق في الحد الأدنى بينهما في الأمور العقلية والفكرية.. وعندما يحدث توافق فكري وعقلي أكبر فإن الحب ينمو ويتعمق.

- وفي العبارة الثامنة حول الشهية للحب.. يمكننا القول أن الحب هو طاقة داخلية يمكن لها أن تتحرر وتنمو وتمارس ضغوطها نحو

الآخر.. ويختلف الأشخاص في طاقاتهم وفي ضبطهم لها.

- وفي العبارة التاسعة حول أن المحبوب هو صورة عن الشريك العاطفي الرومانسي المتخيلة.. نجد أن كل شخص لديه صورة خيالية مثالية تم رسمها بشكل ذاتي وفقًا للظروف والخبرات والمؤثرات التي مر بها.. وكثيرًا مايصعب تحقيق مثل هذه الصورة في الواقع.. ومن الممكن أن يقترب المحبوب الواقعي من هذه الصورة المتخيلة قريبًا أو كثيرًا مما يضيف للحب وقودًا وخيالًا إيجابيًا وعمقًا.

- وفي العبارات العاشرة والثالثة عشرة والرابعة عشرة.. تفاصيل حول الجاذبية الجسدية والتجاوب الحسي الجسدي..وهي تشكل مؤشرات عن قبول الطرف الآخر وميله الجسدي المتبادل نحوه.. وفي حال نقص درجات هذه العبارات وإرتفاع غيرها فإن ذلك يمكن أن يعكس ذلك عقدًا جنسية أو برودًا واضطرابًا أو نقصًا في الخبرة والمعلومات الجنسية وغير ذلك..

- وفي العبارة الحادية عشرة حول أن المحبوب هو دائمًا في ذهن المحب.. نجد أن التفكير بالمحبوب يحدد انشغالات المحب الذهنية وهو يذكره ويخطر على باله لأن طاقات الحب قد توجهت نحوه وهي طاقات عاطفية وذهنية وروحية تم تحديد هدفها من الفرد نحو الطرف الآخر.

- وفي العبارة الثانية عشرة حول رغبة المحب في أن يتعرف المحبوب عليه وعلى رغباته وأمنياته وأفكاره ومخاوفه.. نجد أن الرغبة في معرفة الآخر والاقتراب منه تأخذ شكلًا متبادلًا.. ولايكتفي المحب بأن يعرف

عن الآخر بل يريد من الآخر أن يعرفه هو أيضًا وأن يقترب منه.

- وفي العبارة الخامسة عشرة حول الانزعاج والاكتئاب بسبب عدم سير الأمور بشكل جيد مع المحبوب.. نجد أن كثيرًا من الانفعالات السلبية والتوتر والغضب والضيق والاكتئاب تنتج عن الإحباط في العلاقات العاطفية الحميمة والزوجية.. وربما تكون هذه الإحباطات أكبر وقعًا وأكثر ثقلًا من الإحباطات الأخرى في ميادين العمل أو ميادين الحياة الأخرى.. لأن الحب والراحة والطمأنينة وبقية المشاعر الإيجابية المرافقة إضافة للمعاني الذاتية والنفسية والشخصية والتقديرية، والتي يمكن للعلاقات الحميمة أن توفرها للإنسان تصبح موقع تهديد وقلق واضطراب.. وبالتالي فهي تأخذ أهمية خاصة ووزنًا خاصًا في نظر المحبين.

وفي الختام.. لابد من القول أنه من الصعب إلقاء الضوء على كل الجوانب المتعلقة بالحب.. وهناك أمور يصعب فهمها وتحليلها.. ويبقى الحب هدفًا جميلًا يسعى الجميع نحوه.. بكل أفراحه ومشكلاته..ولابد من التعرف على أساليب الإقتراب من الآخر والحوار معه وتفهمه.. وأيضًا التعرف على أساليب حل المشكلات العاطفية والتوافق الزوجي وتخفيف الآثار السلبية التي يمكن أن تنتج عنها بما يضمن مهارات عاطفية وعملية أفضل للجميع.



اختبار الثقة

للتعرف على حجم الثقة التي نمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار، ثم ننتقل إلى الخطوات التي تعزز بناء الثقة في النفس.

تعليمات الاختبار

اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد ثم أجب عن الأسئلة بـ(دائمًا ـ أحيانًا ـ أبدًا) ما تجده مناسبا لك، وضع ثلاث درجات (٣) لكل سؤال تجيب عليه بـ(دائما) و درجتين (٢) لكل سؤال نجيب عليه بـ(أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ(أبدا).

١- أميل إلى الاتزان في سلوكي.

٢- أحاول تحديد أهدافي.

٣- أنسق وانظم أعمالي.

٤- لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني.

٥- لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها.

٦- أحاول أن أستفيد من خبرات الغير.

٧- أنظم الخبرات الجديدة وأشكلها وأجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي.

٨- لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي.

٩- يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق.

١٠- لي القدرة على تقيم نفسي.

١١ - احمل معتقدات إيجابية حول نفسي.

١٢ - لي محاولات دائبة لرفع شأني.

١٣ - لدي مهارة الدفاع عن الذات.

١٤ - لي القدرة على التوافق مع البيئة الإجتماعية التي أعيش فيها.

١٥ -لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع.

١٦- لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أيًا كان نوعها.

١٧- أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس.

١٨- أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي.

١٩- لا أشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والإجتماعي.

٢٠- أشعر بالأمن والاطمئنان.

٢١- لا أشكو من نقص في إشباع حاجاتي البايولوجية والنفسية.

٢٢- لدي القدرة على ضبط انفعالاتي.

٢٣- لا أخاف من المجهول.

٢٤- يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية.

٢٥- لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والإستفادة منها.

٢٦- أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الإجتماعية التي أتعامل معها.

٢٧- لا أتردد في التعبير عما يدور بخلدي.

٢٨- أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل.

٢٩- لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين.

٣٠- أتقبل الانتقاد بصدر رحب.

٣١- أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف.

٣٢- لا أدع الغرور يسيطر علي.

٣٣- لا يخدعني تملق الآخرين لي.

٣٤- لي القدرة على قيادة الآخرين.

٣٥- أتحمل المسئولية بالرغم من صعوبتها.

٣٦- أتميز بالإستقلالية.

٣٧- أكره الاتكالية.

٣٨- لي القدرة الفائقة على تطوير قابلياتي ومهاراتي.

٣٩- أضع أمامي طموحات منطقية وأسعى لتطبيقها.

٤٠- لا أتردد في إتخاذ القرار ولا أتراجع عنه.

٤١- لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين.

٤٢- جلب الانتباه لدي قليلا.

٤٣- عامل الغيرة لدي ضعيف.

٤٤- أنا قليل الشكوى.

٤٥- لي القدرة على إلقاء التكلم والتحدث أمام الآخرين.

٤٦- لا أتلعثم عند الكلام.

٤٧- لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها.

٤٨- يمكن الاعتماد علي في المواقف الصعبة.

٤٩- أمشي رافعًا رأسي وجسمي إلى الأعلى.

٥٠- صريح وصادق في أقوالي وأفعالي.

٥١- أواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها.

- إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها من (١٢٧-١٥٣) هذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية، وإذا حصلت من (١٠٢-١٢٥) فهذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها، وإذا حصلت على (٧٥-١٠٢) فأنت تحتاج إلى تدعيم ثقتك بنفسك، أما إذا حصلت على (٥١ - ٧٥) فأنت تحتاج إلى العمل الجدي لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة.



هل أنت عصبي أم لا ؟

هنا خمسة أسئلة سريعة.... أجب عليها بكل صراحة وعفوية وواقعية بعيدًا عن الحالة المثالية ثم بعد ذلك انظر إلى النتيجة في آخر الموضوع.

١) في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانبًا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية... وأنت:

أ- تدفعه جانبًا لتنزل؟أم

ب- تربت على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟أم

ج- تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد الذي يريد أن ينزل؟

٢) أنت في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب رجل أن تسمح له بأن يسبقك لأن معه مشتريات قليلة.. وأنت:

أ- تقول له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟أم

ب- تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف في الصف منذ مدة قصيرة؟أم

ج- تعطيه مكانك؟

٣) ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقائك.. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طينا من الشارع على ملابسك.. وأنت:

أ- تسب وتلعن قائد السيارة؟أم

ب- تندد للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء قراصنة الشوارع؟أم

ج- من حسن الحظ أنك لم تبتعد كثيرًا عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظف ملابسك؟

٤) لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقائك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك.. وأنت:

أ- تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى محلل نفسي؟أم

ب- تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركك الملل؟أم

ج- تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولا لها؟

٥) يغضبك جدًا شئ أو شخص ما.. وأنت:

أ- تثور وتقلب الدنيا على كل ما ومن حولك؟أم

ب- لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيما قد تندم عليه؟أم

ج- تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل في الموضوع؟

لحساب مجموع النقاط

الإجابة أ = ٥ نقاط

الإجابة ب= ٣ نقاط

الإجابة ج= نقطة واحدة

من 5 إلى 11 نقطة:

أنت متحكم تمامًا في أعصابك، تتحاشى الخناقات والإصطدامات، يراك الناس هادئا ومسالما لا يمكن أن يضايقك شئ أو تشترك في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقائك و زملائك في العمل أو المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماما عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك.

من 12 إلى 18 نقطة:

أنت مترن متحكم في نفسك.. تعرف دائما أن تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك.. أنت معروف ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكرًا

على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائمًا في تحاشي الاصطدام...مع عدم التساهل في موقفك أو الهرب من الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائما شفوية وبدون تفجرات...

من 19 إلى 25 نقطة:

أنت مندفع جدًا.. التحكم في أعصابك شئ لا تعرفه.. أنت تنفجر غاضبًا حتى في التوافه بدون أن تنجح في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أم أحد تبدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به.. وبعد مرور دقائق قليله.. تعود هادئا رزينا كما كنت من قبل وقد غفرت تماما عما فجر غضبك..

نصيحة: تحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك



هل أنت فضولية أم لا ؟

قد يكون الفضول إيجابيًا حين يعني حب الإستطلاع بهدف التعلم وكشف الحقائق وتفحص الوقائع ولكن مايعنينا في هذا الاختبار هو النوع السلبي من الفضول الذي يتعلق بالتطفل على الآخرين إلى درجة التدخل في شؤونهم الخاصه والإهتمام بأمور لاتعنبنا ولاتمت إلينا بصلة. وقد تعود أسباب هذا النوع من الفصول أو التطفل إلى مجرد التسليه أو حب الإطلاع على مشكلات الغيرأو حتى أيضًا إلى الإستفادة من المعلومات والأسرار بغية السيطرة عليهم أو إلحاق الأذى بهم عن طريق إبتزازهم لاعيب في أن نهتم بأمور صديقه أو زميلة بهدف مساعدتها على حل مشكلاتها أو أن نتابع أخبارها فنفرح لها في نجاحها ونسعد لسعادتها وهنائها. ولكن لايجوز أن نحشر أنوفنا في ما لا لايعنينا خصوصًا حين يطلب منا البقاء جانبًا وعدم التدخل.ومن المهم جدًا أن نحترم حرية الآخر ورغبته في المحافظة على المسافة التي تفصله عنا مهما كنا نعتبره صديقًا مقربًا وعزيزًا وحميمًا والحق يقال إن الفضول الذي لا يكون في محله لايلحق الأذى بالغير فحسب بل أيضًا بصاحبه

إذ يقول المثل «**من راقــب الــنــاس مــات هــمـًا**»

إعرفي نفسك ماعليك سوى الرد على الأسئلة المطروحة بكل صدق وأمانه وإختيار واحد من الاقتراحات:

١) في حال ترشفين فنجان من القهوة في منزل صديقه وإذا بنظرك يقع على كشف حسابها المصرفي.

الذي تركته على الطاولة أمامك ماذا تفعلين؟

أ) تقتربين من الطاولة لتتمكني من قراءته.

ب) تنظرين إليه خلسة.

ج) تتجاهلين وجوده تمامًا.

٢) في حال انتقل إلى المجمع السكني الذي تقطنين فيه جيران جدد ماذا تفعلين للتعرف عليهم؟

أ) ما أن ينتقلوا إلى المنزل تذهبين فورًا إليهم وتقدمين لهم القهوة والشاي.

ب) تدقين في اليوم التالي على بابهم لإلقاء التحية والترحيب وبجيرتهم.

ج) تنتظرين فرصة التقائهم في الشارع لتتعرفي إليهم.

٣)في حالة وصلت إلى زوجك رسالة بإسمه أثناء غيابه عن المنزل ماذا تفعلين؟

أ) تحاولين قراءتها قدر الإمكان دون فتح المظروف.

ب) تضعين الرسالة جانبًا إلى حين عودته.

ج) تفتحينها بدقة لقراءتها ثم تعيدينها إلى المظروف لإقفاله من جديد.

٤) في حال كنتِ تنتظرين حلول دورك أمام صندوق الدفع لدى بائع الصحف وإذا بشخصين وراءك يتحدثان ويثرثران ماذا تفعلين؟

أ) تحاولين التنصت والاستماع إلى فحوى الحديث.

ب) تصغين بإنتباه تام إلى كل التفاصيل إلى درجة أنك لا تلاحظين حلول دورك.

ج) تركزين على قراءة إحدى المجلات دون إعارة حديثهما أي انتباه.

٥) في حال كنت مارة من أمام منزل كانت غرفة الجلوس فيه مضاءة وستائرها مفتوحة ماذا تفعلين؟

أ) تتباطئين في مشيتك لإلقاء نظرة على مايجري في الداخل.

ب) تتابعين سيرك.

ج) تلقين نظرة خاطفة دون التوقف.

٦) في حال رن جرس الهاتف في منزل صديقتك لدى زيارتك لها ماذا تفعلين؟

أ) تتصفحين إحدى المجلات ريثما تنتهي من المخابرة.

ب) تحاولين الإصغاء إلى حديثها.

ج) تنتقلين إلى غرفة مجاورة.

٧) في حال توقف زوجك للتحدث إلى وجه غريب عنك ماذا تكون ردة فعلك؟

أ) تسألين زوجك عن هوية هذا الشخص الغريب.

ب) لاتنبسين ببنت سفة.

ج) تنتظرين أن يطلعك زوجك على هوية هذا الشخص.

٨) في حال تم توظيف زميلة جديدة في مكتبك كيف تكون علاقتك بها لدى انتهاء أول يوم عمل؟

أ) لا تعرفين إلا اسمها.

ب) تعرفين قصة حياتها.

ج) تعرفين إذا كانت متزوجة أم لا وأين كانت تعمل وما عدد أولادها.

٩) خلال إجراء مخابرة هاتفية تتشابك الخطوط وتفاجئين بمداخلة غريبة بين شخصين ماذا تفعلين ؟

أ) تقفلين السماعة على الفور.

ب) تستمعين إلى كامل حديثهما.

ج) تصغين بعض الشيء ثم تشعرين بالذنب فتقفلين السماعة.

١٠) في حال اختلفت صديقتك مع خطيبها كيف تتصرفين؟

أ) تتعاطفين معها وتحاولين مساعدتها على تخطي المحنة.

ب) تواسينها على أمل أن تطلعك على كامل القصة.

ج) تطلبين منها أن تطلعك بصراحة على سبب الخلاف.

إجمعي وقارني:

١)

أ) (٣) نقاط.

ب) (١) نقطة.

ج) (٢)نقطتان.

٢)

أ) (٣) نقاط.

ب) (٢) نقطتان.

ج) (١) نقطة.

٣)

أ) (٢) نقطتان.

ب) (١) نقطة.

ج) (٣) نقاط.

٤)

أ) (٢) نقطتان.

ب) (٣) نقاط.

ج) (١) نقطة.

٥)

أ) (٣) نقاط.

ب) (١) نقطة.

ج) (٢) نقطتان.

٦)

أ) (٢) نقطتان.

ب) (٣) نقاط.

ج) (١) نقطة.

٧)

أ) (٣) نقاط.

ب) (١) نقطة.

ج) (٢) نقطتان.

٨)

أ) (١) نقطة.

ب) (٣) نقاط.

ج) (٢) نقطتان.

٩)

أ) (١) نقطة.

ب) (٣) نقاط.

ج) (٢) نقطتان.

١٠)

أ) (١) نقطة.

ب) (٢) نقطتان.

ج) (٣) نقاط.

إذا تراوح مجموع علاماتك بين (0 و10) نقاط

فمن الواضح أنك لاتحبين التطفل على الآخرين ولا التدخل في شؤونهم إلى درجة أنك لا تكترثين لمشكلاتهم ولاتأبهين بمعاناتهم.

بل كل ما يهمك هو حياتك الخاصة ولا تعنيك غير مشكلاتك إلى درجة أنك مشغولة بأمورك وسجينة عالمك الخاص، المهم ألا تصبحي ضحية هذا الانطواء أو الانغلاق على الذات وألا تمتنعي عن مساعدة صديقتك، أو كل من يحتاج إلى يد المساعدة بحجة أنك لا تحشرين أنفك وأنك لست بفضوليه. وتذكري الفرق التطفل على الآخر والاهتمام به.

إذا تراوح مجموع علاماتك بين (11 و20 نقطة)

فأنتِ محبة للإستطلاع ولكن ليس إلى حد التطفل بل أنت فضولية ولكن لاتحشرين أنفك في ما لا يعنيك.

فأنت بطبيعتك تميلين إلى اختيار الأمور التي تستحق إهتمامك.فلا يسترعيك منها إلا مايمس حياتك الشخصية.

ويطال مصالحك الخاصة حاولي أن تركزي أكثر على تحسين حياتك

وحل مشكلاتك بدلًا من محاولة تنظيم حياة الآخرين.

إذا تراوح مجموع علاماتك بين (21 و30 نقطة)

فأنت فضولية إلى أقصى حد بل متطفلة أكثر من اللزوم. إذا لم تحجمي هذا النوع من الفضول السلبي لا بد من أنك ستخسرين الكثير من الأصدقاء وستفقدين ثقة الآخرين بك. لا تبالغي في تطفلك ولا تهتمي إلا في ما يعنيك.

فأنت بغنى عن المشكلات التي تجلبينها لنفسك ويكفيك ما عندك.



إعرف شخصيتك

إسأل نفسك الأسئله التاليه وأجب بكلمة (أوافق) أو (لا أوافق) ولكن بدون تردد وبصراحه وصدق.ومن ثم ضع علام(١) لك إجابة بـ(أوافق) وصفر للإجابة بـ(لا أوافق)ثم اجمع علاماتك واقرأ النتائج بدقة الأنتقال إلى الحلول.

١- من الأفضل إخفاء مانفكر به عن الآخرين.

٢- الإكثار من النقاشات يسبب لنا التوتر.

٣- عادة مانعلم الوالدين بالأفكار التي تدور بخلدنا حتى لو كانت لا تروق لهما.

٤- علينا أن ننفذ مانعتقد به دون الإنتظار لمن يرشدنا.

٥- النجاح يأتي عادة جراء الحظ السعيد أو مع الكثير من المساعده.

٦- علينا أن نثق بالقرارات التي نتخذها حتى لو لم يوافق عليها الآخرون.

٧- ضرورة تجنب المخاطرة استجابة لنصيحة الآخرين المخالفه لقرارتنا المتخذه.

٨- القناعه يوجود مساواة مع الآخرين.

٩- التفكير العميق بالذات يجلب السقم.

١٠- المساعدات التي قدمتها كانت ذات فائده لحياة الآخرين.

(8 نقاط) فما فوق: أنت مخـيف.

- الحصول على هذا المجموع يظهر شكيمتك العاليه وقوة حضورك....لكن ذلك يتطلب الاعتدال في بعض الحالات...

خاصة عندما تكون مع الآخرين...لأنهم قد يجدون في صرامتك الشخصية أمرًا غير محبب...كما ولدى مقارنة قدراتك بالآخرين ستجد تفوقك لكن ذلك سيسبب لك بعض الإزعاج لنظره الآخرين إليك جراء الرهبه التي تخلقها عادة من حولك..

من (5-7 نقاط): أنت أكثر صرامه مما تعتقد...

- إذا كنت من هذه المجموعه فها يعني أن مستوى قوة شخصيتك فوق المتوسط...وهذا الأمر يشجعك على تنفيذ ماتعتقده صحيحًا... حتى وإن كان صعب التحقيق فأنت تؤمن بتنفيذ أفكارك دون الانتظار للحصول على الإتفاق في الآراء.... وهذه حاله تقودك...لفقدان الصبر مع الآخرين الأقل منك ثقة بأنفسهم...

من (3-4 نقاط): أنت قليل الثقة بنفسك...

- تمثل هذه المجموعه المعدل أو دونه من نقاط الاختبار وهو مايفسر طبيعه فقدان الثقة بالنفس التي ستكون عليها والتي تخلق عادة حالة التردد النفسي..وعدم السعي لتحقيق الطموحات الشخصية...

لأنك ستعزوها لسوء الحظ والفشل المتكرر....وهذه الحالة تستنزف قدراتك الذاتيه مع الأيام وتجعلك في حالة دائمة من القلق والحيرة.

من (صفر إلى 2):

أنت بحاجه حقيقه لإرشادات لتقوية إرادتك

- حصولك على هذه النقاط المتدنيه يؤكد تردي حضورك وتأثيرك ويؤكد من جهة أخرى حاجتك المستمره للآخرين...لتكون أكثر اتكالا عليهم في ممارستك الحياتيه نتيجة لفقدان المبادرة الشخصية وعدم قدرتك على تقييم أي عمل دون موافقه أو طلب من الآخرين لأنهم في نظرك هم أصحاب الإراده في نشاطاتك...

وهذا سينعكس سلبا على حياتك الشخصية...خاصة وإذا كان لهؤلاء بعض النوايا الشريرة تجاهك...

ولكن لا تقلق:

إذا كانت نتيجة الاختبارات مفاجئه للبعض....فإن النصائح والإرشادات التالية يقدمها الخبراء تعيد لشخصيتك عناصر قويه..

1 - أجعل عقلك مسلكًا لحياتك:

النجاح في الحية يعتمد إلى حد بعيد على الدور القيادي لعقل الإنسان في تسيير دفة حياته والتحكم بتصرفاته.

والابتعاد عن هذه الخصوصيه يعد قمة الضعف والوهن في الشخصية.

لذلك عليك بالكشف عن أفكارك أولا عند البحث في بعض الأمور المهمه والشائكه ومناقشتها مع نفسك كلا على حده....لإختيار المناسب منها والتي ستقودك إلى الحلول الملائمه بعد تشخيص تلك التي لافائدة منها والتي قد تقودك إلى متاهه أنت في غنى عنها....

2 - ابحث عن أسباب نجاحاتك السابقه:

حاول أن تتذكر بسرعة عشرة من القضايا الصعبة السابقة التي خضت صراعًا فيها وتكللت جهودك بالنجاح في حينا...كي تكون أكثر استعدادًا لتقبل المشاكل الحالية وتخفيف الضغط النفسي الناجم عنها وإبعاد شبح الاستسلام المهين.

فالأفكار الإيجابيه السابقة تعتبر سندًا قويًا في أية محنة لأنها تغذيك بعنصر النجاح والتفاؤل..

3 - تعلم كيف تنمي براعتك في الحدس وتوقع الأحداث:

عند إتخاذ القرارات المصيريه والصعبه....عليك مراجعة كافة الخلفيات العائدة للموضوع لتقييمها...

لتنمي على أساسها كافه التوقعات المحتمله كي لاتفاجأ بأمور لا تخطر على البال...

والتي قد تواجهك بمواقف صعبة يمكنها قلب موازين القوى ضدك فالحدس وتوقع الأحداث تعتبر من الأمور الضروريه لبناء كيان بشري متين لا تهزه الأعاصير والمواقف الصعبة.

4 - حاول أن تكسب الخبرة من المواقف الصعبة:

الحياة مليئه بالمواقف الصعبة والظروف غير المتوقعه...

لكن لهذه المنغصات فوائد عديده لأنها تصقل الإنسان وتجعله أصلب عودًا لتكسبه خبرة تعينة في تجاوز المحن القادمة...

فالخوف من الفشل يبعدك عن اكتساب الصلابه والقوة والعزيمه... بل يضعك في موقف الضعيف المتردد من الإقدام على اقحام مرافق الحياة...

عند ظهور أية بوادر من روح المخاطرة....فحاول أن تتجاوز ذلك بالإختلاط والمناقشة والدخول في معترك الحياة بما فيها من مجازفه وفوز وخسارة...

وعليك تقبل النتائج برحابة صدر والإستفادة من الأخطاء...

5 - انظر إلى الحياة من زوايا أخرى :

حاول أن تقارن أمور حياتك بالآخرين لإستنباط نقاط الضعف فيها وتحويله أخطائها إلى دروس مفيدة ضمن محاولاتك لتكون القدوة في تسيير أمور الحياة...

فكلما واجهت ظروفًا أخفقت في معالجتها فهي تكسبك خبرة لتقييم الحياة من زوايا مختلفه...

فمن خلالها تتمكن من معرفه الفوائد التي حصلت عليها جراء تلك الظروف القاسية التي مررت بها...

6 - كن مستعدًا لتقبل الفشل بروح رياضيه:

ينصح الخبراء بعدم نكران الفشل بل محاولة نسيانه...لكن ذلك لن يكون سهلا...

فرد الفعل المتوقع لكل فشل هو الشعور بالغضب والارتباك... ولتجاوز ذلك عليك العمل جاهدا لإزالة ردود الفعل السلبية هذه.

والبحث عن فرصة أخرى تنسيك ما انت فيه، وإذا تكررت الأخطاء في البداية...فلا تصب بالإحباط لأنها سترشدك لتلافي مثيلاتها بالمستقبل ولكن عليك بالصب والتروي وحسن التدبير.

7 - كن أكثر انفتاحًا وثقة بالآخرين :

يعتبر الإختلاط بالمجتمع من العوامل المهمه لبناء قوة الشخصية لأنها على العكس ومن ذلك تتطلب الانفتاح على الأصدقاء ومناقشة الصعوبات الشخصية...

فأصحاب الأفكار الانعزالية أكثر عرضة للإصابة بالكآبه من الذين يناقشون سلبيات حياتهم مع الآخرين...

لذلك عليك بالبحث عن الأشخاص الذين يعانون نفس مشاكلك ليكون الحوار أكثر جدية ومنفعه والمحصلة أوسع شمولا.



اختبار الأرقام

الرجاء قبل أن تقرأ الموضوع ومعنى كل رقم أن تختار بينك وبين نفسك إحدى الأرقام التي تستلطفها أو تعجبك ابتداءً من رقم١ وحتى رقم٨ (اختر رقم واحد فقط) «حدده بينك وبين نفسك» ومن ثم اقرأ التعريف أو المعنى التطبيقي للرقم.

اختر رقم الآن... (١)__(٢)__(٣)__(٤)__(٥)__(٦)__(٧)__(٨)

الآن اعرف شخصيتك ما هي :

الرقـــــــ «١» ـــــم

هو بداية كل شي. وهذا الرقم يرمز إلى الكون والى كل ما يحتويه ويمكن اعتباره الرقم الأقوى إلا أن له معنى خفيًا أيضًا، لأن الرقم واحد هو كل شي فهو بالتالي يعني كميه مجهولة وبسبب هذا المعنى نجده يثير بعض القلق والظلمة والفوضى وأخيرًا فهو يرمز إلى النفس البشرية النقية والأكثر إدراكًا.

المعنى التطبيقي

إن صاحب الرقم واحد غالبًا ما يكون إنسانا متحفظًا لديه إحساس قوي بقوة شخصيته ويريد أن يمشي منفردًا فالحياة وهو معارض للتقاليد

محب لسلطه مفتقد للتسامح والجانب الخفي من شخصيته أنه يكون شديد الغضب مليئًا بالخوف والرعب يمر بفترات يظللها الحزن ولكن مع ذلك سيد نفسه ويتمتع بقدرات دفاعيه كبيرة.

الرقـــــــــ «٢» ـــــــم

هو رقم الحب وهو رمز التناسل البشري ورقم «٢» يمثل الجراءة وهو يحمل معنى الإزدواجية والتناقض بين المتقابلين وهو رمز الأضداد الخير والشر والضوء والظلام والسعادة والحزن والفضيلة والرذيلة.

المعنى التطبيقي

صاحب هذا الرقم عاطفي وخيالي يعتمد على قوته فالإقناع ولديه شخصيه مزدوجة حيث يستطيع القيام في دورين متناقضين تماما إنه إنسان إجتماعي يتمتع بمواهب فنيه ويتذوق الجمال والطبيعة والفن وأكثر ما يطمع في الحصول عليه هو الحب لا يمكن للرقم«٢» أن يتطابق مع شخصيه ثابتة ومستقره ولكن من الممكن أن يكون شخصًا ساحرًا شديد الجاذبية للآخرين.

الرقـــــــــ «٣» ـــــــم

هو رقم الحياة فهو يتكرر كثيرا في العقائد الدينية والكتابات السحرية وهو يرمز إلى العديد من الأشياء منها الزمن والفلك والموسيقى والهندسة وهو رقم التفاهم الروحي والمعرفة والذكاء وكل الفضائل.

المعنى التطبيقي

صاحب هذا الرقم ذو شخصيه ذات مهارات عليه أنه شخص فردي كما هو الحال مع رقم «١» ولكنه على النقيض من الرقم«١» يمكنه أن يقيم علاقات صداقه حميمة تشاركه الإهتمامات وتبادل الآراء والأفكار أنه حاد الذهن يتمتع برؤية ثاقبة دائمًا ما يقوم بتفسير الأمور مستخدمًا معرفته في إيجاد معنى لكل الأشياء وبسبب أنه متعدد المواهب فهو ينتقد نفسه ببساطه ويصدر أحكاما جيده على أعماله إن صاحب هذا الرقم يفيض بالطاقة والحيوية يقدر على أن ينال إعجاب الآخرين وحياته الحقيقية في العمل.

الرقـــــــ «٤» ــــــم

الرقم «٤» هو ينبوع الطبيعة ويرمز إلى الاستقرار وإلى مبادئ الرياضيات الأولى وإلى دوره الطبيعية بفصولها الأربعة وإلى العالم بإتجاهاته الأربعة وهو يمثل كل الرغبات البشرية والطموحات مثل: الإزدهار والمجد والقوه والصداقة. إن هذا الرقم يحمل القوه والرجولة إنه مفتاح الحياة البشرية وهو يعني الصحة والجمال والحقيقة والإنسجام والعدالة.

المعنى التطبيقي

إذا كان هذا هو رقمك فإنك تهتم بشئون الحياة كثيرًا وتتطلع إلى العالم المادي من حولك على حساب العالم الروحي.

إن رقم «٤» يمنحك الكثير من الفضائل فأنت صادق شجاع قادر على محاربة الظلم، سيد نفسك توحي دائما بالثقة لمن حولك مؤمن بعملك تفكيرك واضح ومنظم تفكر بمنطق وتحكم عقلك ولديك الكفاءة والقوه في الثبات على معتقداتك مهما حدث بسبب ارتباط صاحب هذا الرقم بالأرض واتصاله بالطبيعة فهو يتأثر بدوره الفصول الأربعة، ورغم ثبات شخصيته فإن مزاجه يمكن أن يتبدل ويمر بفترات من القلق والفتور ولكنه مع ذلك إما (أب طيب) أو (أم عطوف) تتحلى بالصبر والقلب الكبير.

الرقـــــــــ «٥» ــــــم

هو رقم الحيوية والإشعاع ويرتبط بالنور والنماء والحركة والتغير ويرتبط كذلك بالزواج والحياة الإجتماعية والعلاقات الطيبة مع الآخرين وكان الصينيون قديما يربطون بينه وبين العناصر الخمسة والألوان الخمسة الأساسية

المعنى التطبيقي

لأن الرقم «خمسه» يقع في منتصف الطريق بين الصفر وعشره فإنه بالتالي يمثل حلقة وصل بين كل الأرقام، وبالتالي فإن هو من العلامات الشخصية القوية التي تحب أن تكون في قلب الأحداث، إذا كان هذا هو رقمك فأنت تمتلك القدرة الُلغوية سواء في الكتابة أو في التحدث وأنت كثير الحركة والفضول لمعرفة كل شيء رغم إنك قد تظهر أحيانا شارد الذهن.

صاحب هذا الرقم يحب الحياة كثيرًا ومؤهل أن يكون في مركز قيادي لأنه يمتلك القدرة على احتواء المواقف وعدم إثارة مشاعر الغضب والعداء لدى مرؤوسيه.

الرقـــــــــ «٦» ــــــم

هو رقم العطف والسلام ويعبر عن الانسجام، ويرمز أيضًا إلى الزواج والتجدد والارتباط بالكون. وقديما كان هذا الرقم يمثل أحيانا بمثلثين ملتحمين سويًا رمزًا لإتحاد عنصري الطبيعة النار والماء. ومن الممكن أن يعتبر هذا الرقم السعي وراء الكمال والإستفادة من التجربة والخطأ.

المعنى التطبيقي

صاحب هذا الرقم لديه الرغبة القوية في العمل والإنجاز ولديه الأفكار والخطط والمشاريع التي تجذب الآخرين يتمتع بالجراءة والإقدام، إلا إنه يسبب لنفسه الكثير من المتاعب ويسعى دائما إلى الأسلوب المعقد في حياته ثم يبحث عن الراحه، هو طيب وسخي عطوف ورقيق، أكثر إحساسًا مما يظن الناس ولكنه رغم ذلك يشعر بالوحده إلى حدٍ ما وهو يحب الإستقلال وينجذب لإرتباطات العلاقات الوثيقه مغامر ولكنه يحتاج إلى قدر كبير من الحذر.

الرقـــــــــ «٧» ــــــم

هو رقم الحارس وهو غامض ومقدس يجلب الحظ والثورة ويرمز

لنظام المجموعة الشمسية ولعجائب الدنيا السبع ونشاطات الأرض وشؤون البشر.

الرقم «٧» هو رقم روحاني يؤثر على نوعية الشخصية فمن الممكن أن تكون شديدة التدين أو من المؤمنين بالخرافات وغالبًا ما يكون بعقلك الباطن دور بحياتك بشكل أو بآخر، صاحب هذا الرقم يستسلم كثيرًا بأحلامه يؤمن بالقدر وأن كثيرًا من الأمور التي تصيبنا تكون خارجًا عن إرادتنا. هو إنسان مخلص ودود يتميز بالرقة وطيبة القلب يبدي ميلا إلى الشفقة يهتم بالجوهر يشعر بالتجانس والانسجام مع الطبيعة ويعبر عن حبه للطبيعة بحب الحيوانات أو الإهتمام بالحدائق والزراعة.

الرقـــــــم «٨»

يرمز هذا الرقم للثقة والإستقرار وكان يقترن عند الإغريق بالمقدرة حيث يقول مثلهم (كل الأشياء هي الثمانية) ويسمى برقم العدالة وذلك بالإمكان تقسيمه إلى أقسام متساوية وهو يعني الإدراك الحسي والتفاهم ويرمز إلى الانسجام العالمي وإلى البعث.



اكتشفي نوع خجلك

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية واشيري إلى الجواب المناسب:

1ـ تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم؟

أ ـ البي الدعوة على الفور.

ب ـ أتردد قليلًا ثم أذهب.

ج ـ أتردد كثيرًا وقد أعتذر.

2ـ طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة؟

أ ـ أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة.

ب ـ اشعر بالإرتباك واطلب طرح السؤال ثانية.

ج ـ اتلعثم ولا أعرف كيف اتصرف.

3ـ طلبت منك صديقة إعلان رأيك الصريح بصديقة ثالثة؟

أ ـ اتحدث بلباقة ولا أقدم إجابة واضحة.

ب ـ أقول رأي ثم أندم.

ج ـ اصارحها أنني أفضل اعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية.

4ـ وجدت نفسك مظلومة في موقف معين ــ مع العائلة أو العمل؟

أ ـ أدافع عن نفسي من دون تردد.

ب ـ أشكو إلى صديقة مقربة.

ج ـ أشعر بكآبة وبأس.

5ـ هناك مايضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحرجك أحيانًا ؟

أ ـ أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحه.

ب ـ أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد.

ج ـ لاأستطيع المصارحة.

النتيـــــجة

إذا كانت معظم إجاباتك (أ):

تعانين في بعض المواقف من «الخجل الإجتماعي» خاصة في الأماكن العامة أو الحفلات الضخمة.لكنك تملكين أُسلوبًا يساعدك على تخطي الخجل وتحيطين نفسك بالصديقات مما يخفف أو يبعد عنك الشعور بالحرج..

خجلك عمومًا جيد ومحبب ولا يمنعك من الصراحة التي تفضلينها.

نصيحتنا لك:

يمكنك أن تكوني أفضل حالًا في تشجيع الآخرين على تخطي حاجز الخجل ومعاملتك بالمثل.

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

تعانين من نوعين من الخجل الإجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة..

والغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحيانًا تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الإجتماعي عمومًا تستطيعين التكيف والإنسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقًا كبيرًا.

نصيحتنا لك:

ترددك أحيانًا يربك الآخرين، حاولي أن تخففي منه، وهذا سيجعلك أكثر جرأة في بعض المواقف..

إذا كانت معظم إجاباتك (ج):

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلبي على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان دربي نفسك تدريجيًا على الشجاعة عبر وضعها في مواقف لايمكن التراجع عنها وعززي علاقاتك بصديقات وقريبات لايعانين من الخجل.

نصيحتنا لك:

التدريب اليومي على تخطي حاجز الخجل حاجة ملحة وإلا خسرت الكثير من حقوقك.



إلى أي مدى أنت قلق؟

كل إنسان يكون قلقًا في بعض الأحيان، ولكن هل أنت مبالغ في القلق؟ كيف تستطيع أن تحكم بأن قلقك سوي إلى حد ما، أو أنه قاس إلى حد بعيد؟ ليس هنالك آلات خاصة لإجراء هذه القياسات كميزان الحرارة، ولذلك فإننا نقدم هذه الخطوات ذات الدلالة هنا لتبين لك ذلك.

ومع أننا لا نملك أداة لقياس القلق كالمتر، فإن بإمكان الناس أن يقوموا معدلات حالات قلقهم الزائدة بالمقارنة مع زملائهم، ومن أجل تمكينهم من قياس مقدار قلقهم وتحديد شدة حدته، فقد وضعنا الاختبار الذاتي التالي.

وبالنسبة لكل هذه الأسئلة التالية ضع لنفسك:

- درجة (٥) إذا كان جوابك: (كلا)، أو (نادرًا).

- درجة (1) للإجابة بـ : (أحيانًا).

- درجة (2) للإجابة بـ : (غالبًا).

- (3) درجات إذا كانت إجابتك بـ : (تقريبًا كل يوم).

- وأما الأسئلة التي تحمل علامة النجمة فهي تمثل عوامل خطيرة في القلق الزائد، وهذه الأسئلة يجاب عليها بـ (نعم) أو (لا) فقط.

- أعط لنفسك (3) درجات لكل(نعم) و(0) لكل إجابة بـ : (لا).

الأسئلة

1- هل ترغب في أن تكون أقل قلقًا؟

2- هل تنتابك مشاعر من القلق تنبجس فجأة وتتملك تفكيرك وتشغله، وتكون مزعجة كالبعوض؟

3- هل تجد دائمًا شيئًا تقلق من أجله، ولو كان كل ما حولك جيدًا؟

4- كم عانيت من القلق وأنت طفل؟

5- هل أخبرك الآخرون على مقدار ما (أنت قلق)؟

6- هل أخبرك زوجك / أخبرتك زوجتك، أو شخص قريب منك بأنك تقلق كثيرًا جدًا؟

7- هل تجد أن قلقك يغطي على قراراتك؟

8- هل يفسد القلق أوقاتك الطبيعية؟

9- هل يتركز تذكرك وانتباهك على وقت أو أوقات عوملت فيها بظلم أو خدعت بشكل غير عادل أو لائق، ويبقي تفكيرك منشغلًا في تلك الحالة؟

ليس هنالك آلات خاصة لإجراء هذه القياسات كميزان الحرارة، ولذلك فإننا نقدم هذه الخطوات ذات الدلالة هنا لتبين لك ذلك.

10- هل ينتابك القلق من انقلاب أصدقائك الأوفياء ضدك.

11- هل تفكر في الموت ويحل بك الخوف من ذلك؟

12- هل تقلق على صحتك بطريقة تعرف أنت أو يقول الناس عنها أنها غير معقولة؟

13- هل تقلق كثيرًا من أجل المال؟

14- هل تعرف أنت أو أخبرك أحد بأن أكثر مخاوفك المقلقة غير معقولة؟

15- هل تشعر بأنك مجمد في مكانك أو أنك مشلول عن الحركة بسبب القلق؟

16- هل تهتم إلى حد أكبر مما ترغب فيه بما يقوله الناس أو يعتقدونه عنك؟

17- هل تعاني من ظواهر فيزيولوجية ناتجة عن التوتر والضغوط؟

18- هل تميل إلىٰ الاكتئاب نتيجة توقع حدوث خطر محتمل أكثر مما تتوجه إلىٰ عمل شيء ما لمواجهته؟

19- هل تشرب شيئًا أو تتناول بعض الحبوب (مسكنات أو مخدرات) عندما تكون قلقًا؟

20- هل تجد نفسك غير قادر علىٰ الإستفادة من الثقة بالذات عندما تكون قلقًا؟

21- هل تجتر التفكير في الأمر المقلق نفسه مرة بعد أخرىٰ؟

22- هل تشعر وأنت في وسط النجاح وغمرته بالخوف أو ترقب شر من الوقوع في الخطأ أو حدوث سوء؟

23- عندما تكون وحيدًا هل ينتابك شعور بالخوف؟

24- هل ينتابك شعور بأن الحصول علىٰ الثقة والأمن خطير كركوب المخاطر أو مواجهة المصير؟

25- هل تشعر بالكبت والحرمان أو الخجل؟

26- هل تماطل وتسوف كثيرًا؟

27- هل تربيت أو غذيت علىٰ الشعور بأنه لا شيء يمكن أن يؤدي إلىٰ ما هو حسن؟

28- هل تشعر غالبًا بأن أمرًا سيئًا ما على وشك الحدوث؟

29- هل أحلام يقظتك تميل إلى الكآبة؟

30- عندما تفرز بريدك هل ينتابك إحساس منذر بالشر بأن أخبارًا سيئة تصل اليوم؟

31- هل تتجنب المواجهات والتحديات؟

32- هل أنت وحيد أكثر مما ترغب أن تكون فعلًا؟

33- هل تشعر بعدم الأمن؟

34- هل تبحث عما هو سيىء أو خطأ في غرفتك في الفندق أو (البيت الذي استأجرته) فور دخولك إليها؟

35- هل تجد صعوبة في الثناء على نفسك أو الثقة بها؟

36- هل تعتقد بأنه لا أحد يفهم (حقيقة ما انت عليه)؟

37- هل تجد نفسك مشدودًا إلى الأفكار السلبية، حتى ولو كنت في مزاج حسن؟

38- هل تتساءل عما إذا كان دائمًا أحد موجود لمضايقتك أو محاولة استغلالك؟

39- هل تميل إلى نبذ ما عليه الناس السطحيون من مرح وتفاؤل؟

40- هل يصفك الناس بأنك إبداعي أو خيالي؟

41- هل تجد من الصعب لديك أن تتخلص من النقد، أو أن لا تأبه به، حتي ولو كنت تعلم حقيقة أنه غير صحيح؟

42- هل تفشل في أن تعيش وفق النماذج التي وضعتها لنفسك؟

43- هل تشعر بحاجة غير مستوفاة لديك لتوكيد الذات؟

44- هل تفقد نظرتك للأمور بسهولة، جاعلًا من القلق على أمور بسيطة ثانوية كما لو كانت إهتمامًا رئيسيًا؟

45- هل تشعر بأنك مجبر على القلق من أن شيئًا ما سيئًا يحدث، كالإخفاق في صفقة عمل، أو انهيار الوضع المالي، ويكون ذلك نابعًا من شعور خرافي أو وهمي لديك بأنك إذا لم تقلق من حدوث شيء، فسيحدث، بينما إذا قلقت من أجله، فإن مخاوفك ربما تمنع حدوثه؟

46- هل تتعذب من اعتداءات فيزيولوجية أو جنسية أو نفسية ؟

47- هل عانيت كطفل من التعلق بأشخاص آخرين للحصول على الأمن؟ وهل تصف طفولتك بأنها غير مستقرة ؟

48- هل لديك حالات أو مظاهر من اضطرابات إستحواذية قهرية، كعادات سلوكية لا تستطيع مقاومتها، أو أفكار إستحواذية متطفلة لا تستطيع صرفها، أو حالات من هجوم الذعر مصحوبة

بمظاهر فيزيولوجية كالتعرق وازدياد نبضات القلب والتنفس السريع، أو حالات من القلق والاضطراب الزائد تعاود الذهن؟

49- هل لديك تاريخ عائلي (الوالدين أو الأجداد) في حالات من اضطرابات اليأس أو الوسواس القهري أو اضطرابات القلق والذعر أو سلب الممتلكات؟

50- هل لديك أي حالة صحية طبية شخصها الطبيب لها دور في القلق الزائد؟

التقويم

1- **من(0-25)**: لست تعاني من قلق زائد.

2- **من(26-75)**: أنت في منطقة الخطر المحتمل أو الممكن، فربما تتولد لديك اتجاهات نحو القلق.

3- **من(76-150)**: أنت في منطقة الخطر الواقع من القلق الزائد، وعليك بإستشارة اختصاصي، فإن هذا القلق المفرط لديك غير جيد للصحة أو المشاعر أو الروح، وقد يعوق حياتك في البيت أو العلم، وخاصة عندما تكون لوحدك وفي مواجهتك مع ذاتك.



مقياس التسلط الوالدي

❋الإجابة عن العبارات بـ (دائما ـ أحيانا ـ أبدًا) ما تجده مناسبًا لـك ضع ثلاث درجات (3) بـ(يحدث دائما) و درجتين(2) بـ(يحدث أحيانا) ودرجة واحدة بـ (نادرًا ما يحدث).

- ✓ المتوسط الفرضي «40».
- ✓ الدرجة العليا «60».
- ✓ الدرجة المتوسطة «40».
- ✓ الدرجة الدنيا «20».

الفقرات

1 . يعنفني والداي بشدة إذا ما تأخرت في العودة إلى البيت.

2 . يعاقبني والداي إذا ما تخاصمت مع شخص شكاني إلى أهلي دون معرفة الإعتداء.

3 . يعاقبني والداي بشدة إذا ما تفوهن بألفاظ غير مقبولة إجتماعيًا.

4 . عندما أطلب من والداي شراء بعض الملابس الجديدة أعنف وأُذكّر بضروف العائلة المادية.

5. إذا ما طلبت من والدي زيادة مصروفي لا يعار لطلبي أهمية.

6. يحاسبني والداي بشدة إذا ما أهملت واجباتي.

7. إذا ما حدثت مشكلة في البيت ورغبت أن أبدي رأيي لا يكترث والداي بالرأي الذي أبديته.

8. يلومني والداي إذا ما أرتديت ملابس منافية لتقاليد العائلة.

9. يلومني والداي بشدة إذا ما دعوت أحد أصدقائي إلى البيت دون أذن مسبق.

10. يوبخني والداي إذا ما أهملت مظهري بصورة متكررة.

11. يعاقبني والداي ويتهمانني بالأهمال إذا ما فقدت مبلغًا من المال أو فقدت ساعتي الثمينة.

12. إذا ما أخذت بعض الحاجيات دون علم أهلي، يعاقبني والداي بشدة.

13. يعنفني والداي بشدة إذا ما أكتشف أنني كذبت عليهما.

14. يطلي مني والداي إطاعة كل أوامرهما إذا ما طلبت منهما مرافقتهما في زيارة أو سفرة.

15. يعاقبني والداي إذا ما تصرفت تصرفًا غير ملائم مع شقيقي.

16. يعاقبني والداي إذا ما أقمت علاقة صداقة مع أشخاص أكبر أو أصغر مني سنًا بكثير.

17. يعنفني والداي بشدة إذا ما ذهبت مع عدد من الأصدقاء في سفرة دون علمهما.

18. يمنعني والداي من السهر إلى وقت متأخر لمشاهدة التلفزيون.

19. إذا لجأت إلى الصياح أو التهديد لأحصل على ما أريد أعاقب حتى أسكت.

20. يحاسبني والداي بشدة إذا لم أساعد في أعمال المنزل.



اختبار للسلوك المتطرف

طريقة الاختبار

فيما يلي اختبار تعرف بعد الإنتهاء منه مدى تعصبك ونزعتك إلى العنف... وكل الذي عليه عمله هو قراءة الأسئلة التالية والإجابة على كل سؤال بإحدى الإجابات التالية:-

(نعم - لا - لا أدري).

وبعد انتهائك من الإجابة على الأسئلة ستحصل على تقييم لمدى تعصبك.

طريقة التصحيح:

- ✓ قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـ«لا».
- ✓ قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بــ«لا أدري».
- ✓ قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بــ«نعم».

الأسئلة :

1- أنا ضد كل ماهو يزعجني.

2- أتجنب كل مايثير أعصابي.

1- أفقد أعصابي عندما أهزم في موقف أفشل فيه

2 - أتبنى أفكار معينة من الصعب الإقلاع عنها.

3 -لا أستطيع تحمل ماهو غامض وغير واضح.

4 -أشعر بالقلق والتوتر النفسي في معظم الأوقات.

5 -لا أستطيع تقدير ذاتي.

6 - أنا في خلاف دائمًا مع رئيسي في العمل و زملائي.

7 -أحب التغيير.

8 -لا أجد صعوبة في داخلي عندما أتعامل مع من هو أعلى مني.

9 -لا أحاول أن استمر في حوار مع شخص يختلف معي.

10 -ألوم نفسي بشده إذا تفوق على أحد.

11 -إذا كرهت شخص، لا أحب أن أتعامل معه مهما كانت الظروف.

12 -لا أستطيع أن أسامح الآخرين بسهولة.

13 -انفعل لأقل الأسباب.

14 -قد أتهور عند الإنفعال باللفظ أو بالضرب.

15 -أؤمن بنظرية الإعتدالية في كل شئ ولا أطيقها.

16 - أتعصب جدًا إلى الطبقة التي أنتمي إليها.

17 - استخدم الشدة والحزم في كل شئ في حياتي.

18- أتفاخر بعائلتي وبنفسي.

19- لا أستطيع تغيير مشاعري بسهولة.

20- أتحدث دائمًا عن الشئ الذي أكره.

21- لا أحب المجاملة حتى في الكلمات.

التقييم

- ✓ الدرجة العليا : «69».
- ✓ الدرجة التوسطة :«46».
- ✓ الدرجة الدنيا : «23».



مقياس الإتجاهات العدائية والتعصبية ضد المرأة

يحتوي هذا المقياس على عدد من الفقرات التي تقيس درجة مدى توفر الإتجاهات العدائية والتعصبية إتجاه المرأة لـدى الأفراد والتي يمكن أن يستفيد منها الكثير من الباحثين فـي مختلف المجالات النفسية والإجتماعية والتربوية في قـياس العينة التي يرغبون في قياسها.

طريقة التصحيح

يحتوي المقياس على (32) فقرة ويتألف من ثلاث بدائل:

(أوافق – لا أدري – غير موافق)

يأخذ البديل الأول أوافق (3) درجة و البديل الثانـي لا أدري (2) والبديل الثالث غير موافق (1).

الفقرات

1. وظيفة المرأة إدارة البيت وتربية الأولاد.

2. لا يمكن بأي حال أن أساوي بين الرجل والمرأة.

3. المرأة أقل ذكاء من الرجل.

4. يجب أن تكون المرأة مساوي للرجل في جميـع الحقوق.

5. لا يمكن للمرأة أن تنجح في ميادين العمل الشاقة.

6. يجب معاملة المرأة بالقسوة فهي لا تستحـــــــق الاحترام.

7. المرأة المدرسة الأولى لتربية الناشـــئ.

8. الزواج من المرأة شر لابد منـه.

9. قدمت المرأة الكثير من الإنجازات العلميـــة والأدبية والإنسانية.

10. المرأة شيطان في صورة إنسان.

11. يجب توجيه أعظم احترام للمرأة لما تتحمله من

أعباء العمل والبيت.

12. أشعر بالامتعاض حين تكون رئيستي امـــــرأة.

13. لا أملك الثقة بالمرأة.

14. يجب توجيه كل مظاهر الاحترام للمــــــــــرأة.

15. المرأة أقل منزلة من الرجل.

16. افرح إذا جاء إلى البيت مولدًا أُنثى.

17. يجب أن تنال كل امرأة حقها من التعليم.

18. لا أشاور أية امرأة في أي قرار اتخذه.

19. المرأة لا تقل نزاهة من الرجل في مجـــــال الإدارة.

20. المرأة سبب تعاسة الرجل.

21. لا اتخذ قرارًا بعد مشاورة المرأة (الزوجـــة، الأم) في هذا القرار.

22. التعليم للمرأة يفسد أخلاقها.

23. المرأة أكثر صلابة في مواجهة مشاكل كثيـــــر من الرجال.

24. تنهار المرأة عند تعرضها لأبسط المشاكـــــــل.

25. الغدر والخيانة من شيمة المرأة.

26. أشعر باللإرتياح في العمل حتى لو كانــــت مسؤولتي امرأة.

27. المرأة يجب أن لا تخرج من بيتها إلا عنـــــد وفاتها.

28. المرأة ملاك الرحمة.

29. خروج المرأة إلى العمل يفسد أخلاقهـــــــــا.

30. المرأة لا تقل ذكاء من الرجل أن لم تتفـوق عليه في بعض الأحيان.

31. المرأة أكثر مرونة من الرجل في التعامـــــل مع الأخرين في جميع الظروف.

32. يجب أن تنبؤا المرأة أرفع المناصب في الدولة.

التقييم

- ✓ **الدرجة العلـيا هي (96).**
- ✓ **الدرجة المتوسطة (64).**
- ✓ **الدرجـــــة الدنيا (32).**



مقياس تقدير الذات

*الإجابة عن العبارات بـ (دائمًا ـ أحيانًا ـ أبدًا) ما تجده مناسبا لك ضع ثلاث درجات (3) بـ (دائمًا) و درجتين (2) بـ(أحيانًا) ودرجة واحدة بـ (أبدًا).

الفقرات

1. أحاديثي تثير إهتمام الآخرين في المواقف الإجتماعية.

2. معظم الناس المحيطين بي يبدون أفضل مني.

3. أحب نفسي وأتقبلها كما هي.

4. أفسد أي شيء ألمسه.

5. النجاح ليس مهمًا لي. الشيء المهم أن أحاول وابذل ما بوسعي من جهد.

6. استحق أن أكون محبوبًا ومحترمًا أكثر مما أنا عليها الآن.

7. اشعر أن الناس يكرهون وجودي معهم.

8. لا أكون واثقًا من إنني فعلت عملًا جيدًا ما لم يستحسنه الآخرون.

9. عملي ليس بمستوى عمل الآخرين، وهذا يعني أنني أقل مستوى منهم.

10. سواء حضرت أم لم أحضر، فلن يلاحظ أحد ذلك.

11. الفشل الجزئي بالنسبة لي يعادل الفشل الكلي.

12. يهب الناس الذين يهتمون بي لمساعدتي في حالة حاجتي أليهم.

13. اشعر أنني عديم القيمة ولا أقدم نفعًا.

14. اشعر أنني لن أفقد احترام الآخرين وحبهم حتى لو اقترفت بحقهم بعض الأخطاء.

15. انظر لمن يهتمون بي نظرة دونية.

16. لا احتاج لمدح الآخرين حتى أكون سعيدًا أو أحقق الإشباع النفسي لذاتي.

17. لدي من المواصفات ما يجعلني متفاعلًا إجتماعيًا مع الآخرين.

18. اعتقد أنني فاشل.

19. الشخص الذي لا يتفق معي في الرأي يظل على حبه و احترامه لي على نحو جيد.

20. أتهرب من المشكلة حتى لا أواجهها.

21. أرى أنني شخص لي خصوصيتي وقيمتي من خلال إهتمام الناس وعواطفهم نحوي.

22. رأيي حول نفسي بالنسبة لي أكثر أهمية من أراء الناس بي.

التقييم

- ✓ الدرجة العليا 66.
- ✓ الدرجة المتوسطة 42.
- ✓ الدرجة الدنيا 22.



هل أنت

(بصري ،سمعي،حسي)

1- عندما تتكلم:

أ - تتكلم بسرعة.

ب - تتكلم بإعتدال.

ج - تتكلم ببطئ.

2 - هل أفضل ما تتذكر:

أ - الأشخاص، الوجوه، البيئة.

ب - ما قيل، الأصوات، الأسماء.

ج - الحوادث، الأحداث، الإنفعالات.

3- هل تستظهر بـ:

أ - بتكرار الكتابة.

ب - إعادة الكلام ربما بصوت عال.

ج - بالمشي والعمل المتكرر.

4- هل يلفت إنتباهك:

أ - البيئة المحيطة بك.

ب - الأصوات.

ج - الحركة.

5- عندما تتهجأ كلمة ما، هل:

أ - تتصور الكلمة.

ب - ترفع الصوت بها.

ج - تكتبها.

6- هل تفضل:

أ - الرسومات التوضيحية.

ب - الموسيقى.

ج - الرقص والرياضة.

7- عندما تتبع تعليمات تجميع غرض ما، هل:

أ - تتبع التعليمات.

ب - تحب أن يخبرك أحد بها.

ج - تحب العمل مع القطع.

8- هل تميل إلى القول:

أ - الأمر يبدو جيدًا.

ب - أنني اسمعه جيدًا.

ج - أحس، أو أشعر أنه جيدًا.

9- عندما تقراء، هل:

أ - تفضل أن تقراء لنفسك بنفسك.

ب - تحرك شفتيك عندما تقراء.

ج - تتابع السطور بأصبعك.

10- عندما تتذكر شاطئ البحر ما الذي تتذكره أولًا:

أ - منظر البحر والشاطئ.

ب - صوت الأمواج ونسيم البحر.

ج - إحساسك بالرمل تحت قدميك والإحساس بالسكينة ورائحة البحر.

11- عندما تذهب لتنام، ماهو أهم أمر لديك:

أ - أن تكون الغرفة مظلمة.

ب - أن تكون الغرفة هادئة.

ج - أن يكون الفراش مريح.

النتيجة

إذا كانت أكثر الإيجابات هي من الفقرة «أ»، فأنت من النوع البصري.أما إذا كانت أكثر الإجابات هي من الفقرة «ب»، فأنت من النوع السمعي.وإذا كانت أكثر الإيجابات هي من الفقرة «ج»، فأنت من النوع الحسي أو الشعوري.

ملاحظة

لكل نوع أو نمط.. خصائصه ومزاياه.. فليس نوع أفضل من نوع.. وإنما أن نسعى في تعاملاتنا مع الغير وأن ننوع من الأنماط.. مثلا إذا كان الشخص المتحدث إليه من النمط البصري.. فيستحسن أن تتحدث متخذًا أسلوبه.. خصوصًا إذا كنت في مرحلة تفاوض أو إقناع أو غيره.. ومن وسعني الوقت.. فسأطرح موضوع الألفة.. فهو من أهم المواضيع خصوصًا فيما ذكرته عن التفاوض وغيره متخذًا أسلوب الجذب لتنقله إلى ماتريد أو إلى أسلوبك أو وضعيتك ولتمسك زمام الأمور.

شخصيتك من رسمك

يعتمد هذا الاختبار على الاختبار المعروف بإسم :(رسم الشكل الإنساني) أو (اختبار رسم الشخص) أو (اختبار رسم الرجل) (Draw a person test).

وقد ابتدأ هذا الاختبار كاختبار لذكاء الأطفال على يد الباحثة الأمريكية «فلورنس جود إنف» عام 1926، ولكنه تطور فيما بعد كأداة إسقاطية يفيد لدراسة الشخصية عند الأطفال والمراهقين والراشدين على يد الباحثة «كارين ماكوفر» في العام 1949. وما لبث أن تعرض إلى تقنيات وتطويرات عديدة ولا يزال.

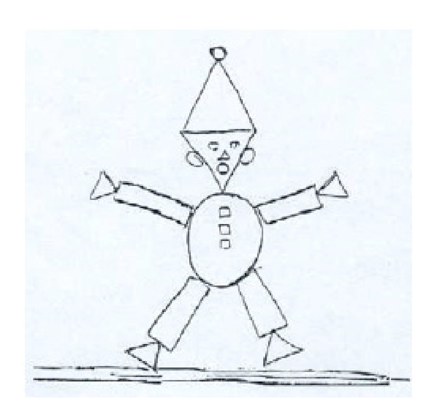
واستعمال هذا الاختبار في قياس الذكاء لازال قائماً، ولكنه أقل أهمية وصدقًا من اختبارات الذكاء الأخرى. أما في مجال التعرف على الشخصية وأساليبها وصراعاتها فهو من الاختبارات المفيدة. وهو يصنف ضمن الاختبارات الإسقاطية أي أن الإنسان يسقط ما بداخله من أفكار وانفعالات وتصورات وقيم على الرسم وبذلك يمكننا فهم عدد من جوانب شخصيته. وتتميز الاختبارات الإسقاطية عمومًا بتنوع تفسيراتها للشيء الواحد، ويختلف الباحثون حول التحديد الأكيد لظاهرة معينة. ولكن عمليًا تفيد هذه الاختبارات في التعرف على جوانب معينة في الشخصية و لاسيما إذا ترافق إجراء الاختبار مع الحوار مع الشخص نفسه حيث يجري تقدير درجة إحتمالية ظاهرة معينة وجدها الفاحص. وهذا ما يعرف بتجاوب المفحوص مع تفسير معين للفاحص

مما يجعل مصداقية التفسير مرتبطة بالمفحوص نفسه، وهذا مفيد في العلاقة العلاجية مع المريض ويشبه ذلك تفسيرات التحليل النفسي وفعاليتها. وتفسير رسم الشكل الإنساني لا يخضع فقط لمعايير التحليل النفسي بل يعتمد على مفاهيم أخرى عديدة ترتبط بعلم نفس الفرد، وتحليل الأشكال ودلالتها، إضافة إلى التحليل الإجتماعي والرمزي والنفسي العام، واعتماد المبادئ الكلية لمعنى الشكل ودلالته (Gestalt)، وغير ذلك..

وفي هذا الاختبار يطلب من المفحوص أن يرسم إنسانًا ذكرًا أو أنثى بالطول الكامل. ويعبر المفحوص من خلال هذا الاختبار عن ملامح هامة في شخصيته وسلوكه.. وهو يسقط على الرسم ما بداخله من إتجاهات وانفعالات وصراعات ويشكل لا شعوري مما يساعد على تفهم نقاط هامة في الشخصية سواء المرضية منها والطبيعية.

وفي هذه الحلقات القادمة أُجري الاختبار على عدد من المتعاونين بهدف الوصول إلى فوائد عملية وتطبيقية من دراسة ملامح الشخصية بما يفيد المختصين والمهتمين بهذا المجال، وأيضًا بما يفيد القارئ العام ويعطي معلومات عملية عن هذا المجال الشيق والمفيد.

والتحليلات والنتائج في هذه الحلقات يمكن اعتبارها ملاحظات أساسية ومبدئية، وبعضها متكرر في عدد من الرسوم كما أن بعضها مثير للإهتمام. ولابد من دراسة تفصيلية وعلى عينات أوسع من الرسوم للوصول إلى نتائج أفضل ومعايير تصحيح دقيقة.



(صاحب هذا الرسم شاب وعمره 35 سنة)

خلاصة تحليل هذه الشخصية

صاحب هذا الرسم يتمتع بذكاء واضح. وقدرة على تنظيم أفكاره. وهو يحب لفت الانتباه والإهتمام لشخصه، ولديه القدرة على الاعتراض والنقد اللاذع، وأيضًا التمرد على من هو أكبر منه سنًا. وهو يستطيع الخروج على المألوف ويرغب بذلك. ولديه ذوق فني عال، ويحب النظام والترتيب والدقة لدرجة وسواسية. ولديه اندفاعات عاطفية وانفعالية وهو يحاول ضبطها وتقييدها، كما أنه يخفي عواطفه عمومًا. وهو يحب نفسه كثيرًا ولكنه يسعى لأن يقبله الآخرون، وهو يحب المغامرة والتجديد، ولديه قلق داخلي شديد، ويسعى إلى التوازن والأمان والحماية. ويتميز بالسرية والتكتم، والجدية ودقة النظر والحذر. ويحب أنواع الطعام، ولديه رغبات إعتمادية على الآخرين. ومزاجه عصبي وهو حاد التعبير وعدواني ولا يرضى بسهولة.

ويتميز بالعقلانية، والضبط الانفعالي، وحب السيطرة، ويمكنه إحاطة المشكلات وتقييدها دون أن يعيقه ذلك عن أداء أعماله. ولديه ضمير قاس ويحاسب نفسه على أخطائها بشدة.

والاستنتاجات السابقة مأخوذة من الملاحظات التالية في الرسم:

1- يظهر في الشكل تكامل أجزاء الجسم الإنساني وفي ذلك ذكاء وقدرة على تنظيم الأفكار، وتحقيق المطلوب من اختبار الرسم، وهو رسم الإنسان بالطول الكامل إضافة إلى أن ذكورة الرسم متجانسة مع جنس المفحوص مما يوضح ثبات الهوية الجنسية وعدم اضطرابها.

2- يمثل الشكل شكلاً لمهرج أو بهلوان ويديه بوضعية استعراض.. وفي ذلك نوع من التمرد والخروج عن المألوف، وأيضًا لفت للانتباه والإهتمام ودرجة من القوة والاعتراض والنقد.

3- من الملاحظ ذوق فني عال، ووجود تكرار في استعمال الأشكال وأيضًا في التناظر فيها مما يعكس البحث عن التوازن والتوازي وحب النظام والترتيب والدقة وبدرجة وسواسية.

4- الوضعية العامة للشكل بحالة حركة وقفز للأعلى مع التأكيد على رسم خطوط متعددة للأرض.. وفي ذلك طفولية وحركة ومغامرة وبحث عن الاستناد. وأيضًا يدل على وجود اندفاعات عاطفية وانفعالية ولكن بشكل محصور ومقيد ومسيطر عليه.. حيث بدت القفزة وكأنها نصف قفزة أو قفزة خفيفة مشدودة ثانية إلى الأرضية، وفي ذلك زيادة في الضبط الانفعالي وإخفاء للعواطف. وتتأكد هذه الملاحظة من خلال

استعمال الأشكال الهندسية في الرسم بدلاً عن الخطوط الاعتيادية.

5- التوازن العام في الشكل يعكس النرجسية وحب الذات والبحث عن التقبل من الآخرين.

6- وجود غطاء للرأس وقبعة بشكل مثلث مع التأكيد على الأرضية، يعكس القلق العام ومحاولات للتوازن والبحث عن الأمان والحماية.

7- معالم الوجه والانفعالات غير واضحة التعبير وفي ذلك إخفاء وسرية وتكتم وجدية. والشكل العام للوجه فيه حدة خاصة. والعيون الدائرية المفتوحة تدل على أهمية دقة النظر لدى المفحوص وأيضًا على الحذر والخوف ومحاولة ضبط ذلك.

8- البطن دائري وكبير نسبيًا وهناك تأكيد على منطقة البطن من خلال أشكال من مربعات صغيرة ثلاثة تمثل أزرارًا، وفي ذلك دلالة على رغبات الاحتواء والأخذ والإعتمادية والإتجاهات الفموية وحب الطعام والامتلاء ولاسيما أن الفم دائري ومفتوح.

9- اليدين بشكل مثلث حاد وفي ذلك حدة وعدوانية. وتبرز الأشكال الحادة أيضًا في القدمين وفي الرأس والقبعة، وهذه الأشكال الحادة الناتئة المتكررة تترافق مع أشكال دائرية ومربعة ومستطيلة ويعكس ذلك محاولات الضبط الانفعالي، ولكن الصراع ظاهر وواضح لصالح الحدة والعصبية، مما يدل على قلق الاتصال الإجتماعي، وعلى غلبة المزاج العصبي والتمرد وعدم الرضا.

10- من الملاحظ أن استعمال الخطوط في كل الرسم كان محددًا بشكل عقلاني ومسبق ومتعمد.. وهذه الخطوط مغلقة بشكل عام ومقفلة ومجزأة وفي ذلك تطور واضح للضبط الانفعالي وحب السيطرة وإحاطة المشكلات والانفعالات بشكل لا يؤثر على النتيجة العامة وهي تكامل الشخصية والانجاز المطلوب.

11- نظرة أخيرة لهذا الشكل.. الصعود والهبوط في الحركة العامة يدل على تغيرات في المزاج متناوبة (سرور - اكتئاب) والمثلث الحاد فوق الرأس يمثل الضمير القاسي ومحاسبة النفس المستمرة على أخطائها.

تحليل الرسم الثاني



(صاحبة هذا الرسم امرأة وعمرها 43 سنة)

خلاصة تحليل الشخصية

صاحبة هذا الرسم تحب الترتيب والتناسق، وتبحث عن القبول الإجتماعي. وهي إجتماعية ودبلوماسية ولكنها مترددة في كلامها، لأنها

انتقادية ولا توافق على أشياء كثيرة تجري حولها، وهي حساسة للنقد، وهي تحب (القيل والقال) ولكنها تنتقد نفسها وتحاسبها، وذوقها العام جيد ومحافظ و(كلاسيكي)، ولديها ولع في التوفير، وهي مترددة في علاقاتها الإجتماعية ولديها أسرار كثيرة، وهي قوية وهجومية وتحاول ضبط ذلك، كما أنها طموحة وتحب نفسها ولديها مخيلة هندسية جيدة.

والاستنتاجات السابقة مأخوذة من الملاحظات التالية في الرسم:

1- الشكل العام فيه دقة وحساسية وأناقة، وفيه تأكيد على الأنوثة من خلال الثياب والشعر وحلية الأذنين (الأقراط / الحلق).

2- هناك إهتمام عام بالتناظر في الشكل ويعكس ذلك حب الترتيب والتناسق والدقة وهذا من الصفات الوسواسية في شخصيتها. والإبتسامة إجتماعية ودبلوماسية أساسًا ولا تعبر عن الفرح والسعادة فهي إبتسامة مرسومة بشكل أوتوماتيكي (آلي)، كما أن التعبير العام للفم مع الوجه والعيون يدل على أنها تريد أن تقول شيئًا ولكنها لا تقول والنتيجة هي التردد والسكوت، والحاجب الأيمن مرفوع بشكل واضح مقارنة مع الحاجب الأيسر ويدل ذلك على نقد وتذمر وإدانة وعدم رضا على ما يجري حولها، ولكن دون نطق واضح خشية الرفض الإجتماعي وعدم استحسان الآخرين، ويعكس الحاجب المرفوع أيضًا وجود المراقبة الذاتية القاسية و(النفس اللوامة) والنقد الذاتي المتكرر

وأيضًا الحساسية للنقد.

3- الأُذنان كبيرتان بشكل واضح وهناك تأكيد إضافي عليهما من خلال رسم الحلية. ويدل كبر الأذنين على أهمية السماع، وأيضًا يدل على الإهتمام (بالقيل والقال)، وثقب الأذنين مع الحلية القاسية الكبيرة نسبيًا (وهي دائرية وطويلة).. يدل على الشعور بالذنب ومعاقبة النفس، ولا سيما فيما يتعلق بالسماع والقيل والقال ونقل الكلام.

4- الثياب محتشمة وفيها ذوق وأناقة ويدل ذلك على الإهتمام بالظهور بشكل محتشم ومقبول وأيضًا يدل على الذوق العام.

5- اليدان منقبضة والأصابع غير مفتوحة وغير واضحة مما يدل على الإخفاء والتستر، ومن جهة أخرى يدل على التوفير وصعوبة الاتصال الإجتماعي بالآخرين والتردد في العلاقات الإجتماعية.

6- الوضعية العامة للجسم واليدين ولاسيما عرض الكتفين الزائد مع اليدين المنقبضة والسواعد المنثنية يدل على وضعية استعداد هجومية وعدوانية.. وفي ذلك مواجهة للجمهور وغضب وقوة، ويدل على وجود مشاعر عدوانية مكبوتة وهي تحاول ضبطها وتعديلها من خلال الإبتسامة الإجتماعية والوجه البريء ولكن هذه النزعات والمشاعر تظهر بشكل أو بآخر.

7- الجسم يبدو طويلاً من خلال الساقين والقدمين ووضعية القامة المنتصبة كما أن الرقبة طويلة وفي ذلك طموح وتعالي ورغبة في الطول.

8- نظرة أخيرة لهذا الشكل.. نجد أن الخطوط المستعملة دقيقة وقليلة الشطب كما أن وضعية القدمين فيها مراعاة للرؤية الفراغية الهندسية من حيث الميل والإتجاه وفي ذلك مخيلة هندسية وفنية جيدة إضافة إلى الثقة بالنفس والنرجسية.



المزاج والشخصية.. علاقة تنافر أم تناغم؟

يرى كل من (باس وبلومن Ploimn & Buss) أن للمزاج تاريخ طويل وماض قصير، وهذا التاريخ الطويل للمزاج بالرغم من الجذور التاريخية له ما قبل الميلاد فإن الإعتقاد الذي كان سائدًا في أوربا وفي العصور الوسطى، وفي عصر النهضة أن سلوك الإنسان يعتمد على توازن أو عدم توازن الأمزجة والمتمثلة في المزاج البلغمي، والدموي، والصفراوي، والسوداوي، وأن لكل مادة من هذه المواد موجودة في جسم الإنسان، ولكن إذا هيمنت مادة من هذه المواد فإن مزاجه سوف يتأثر حسب طبيعة تلك المادة.

فالمزاج هو ظاهرة ذات طابع خاص متميز في طبيعة الفرد الانفعالي، تشمل سرعة تأثره بالتحفز الانفعالي، وسرعة قوة استجابته التي ألفها، ونوعية مزاجه الحالي، وجميع خصوصيات التذبذب في المزاج وشدته، إذ تعتمد هذه الظاهرة على التكوين الوراثي، وعلى الرغم من أن هناك افتراضًا مفاده: «أن المزاج لا يتغير بدءًا من الولادة وحتى الموت»، ويمكن للمزاج كما هو الحال لبنية الجسم، والذكاء أن يتغير ضمن حدود معينة، عن طريق التأثيرات العلاجية والجراحية، والغذائية، فضلاً عن طريق التعلم والخبرات.

ولكن هناك حقيقة تؤشر أن عدة مستويات تكوينية، وكيماوية، وأيضية، وعصبية تمنح للفرد منذ الولادة، وتصبح سمة لشخصيته، وأن

التبدلات والتغيرات التي تطرأ له ممكنة، ولكنها محدودة.

ويعتقد قديما أن المزاج يعود أصله إلى الوراثة، وأن الأخلاط الأربعة الموجودة في الجسم والغدد الصماء، وبنية الجسم هي التي تقرره، إلا أن هناك دليلاً معاصرًا يقول: «أن مزاج الشخص يتأثر بالتعلم إلى حد كبير».

ويضع كل من (باس وبلومن) ثلاثة إفتراضات لتكوين المزاج، الإفتراض الأول يرى أن الأطفال يبدون حياتهم بعدد من استعدادات الشخصية الموروثة وتكون هذه الميول الفطرية واسعة، وهي تؤكد بشدة أشكال مختلفة من سمات الشخصية، أما الافتراض الثاني فيرى أن الاستعدادات الموروثة تحدد الكثير من الفروق الفردية في الشخصية ، أي أن بعض التصرفات ترجع بالدرجة الأولى للوراثة، بينما الإفتراض الثالث يرى أن الميول الموروثة الواسعة تقوم البيئة بتدعيمها، وتحويرها.

لقد تأثر علماء الشخصية البولنديون في رسم العلاقة بين المزاج والشخصية بنظرية الفعل - النشاط التي تقدم بها (توماسسسكي Tomaszewaki) التي هي في الواقع امتداد لوجهات نظر (فيجوتسكي Vegotsky)، فالشخصية تعد النظام المركزي الذي ينظم النشاط الذي يقوم به الفرد، وتعمل على تكامله، فضلاً عن إنها مجموعة من الآليات التنظيمية المناسبة التي تشكل في أثناء قيام الفرد ضمن سياقات وبيئات تاريخية إجتماعية معينة، ومن هنا تتضح العلاقة أن نشاط الفرد يتبع حسب مزاجه وحسب الانفعالات التي يمر بها.

فشخصية الفرد تتأثر في نوع الانفعالات التي يتعرض لها، وفي هيمنة استعدادت انفعالية لنمط معين متميز أو مزاج سائد، فمثلاً التوجس الذي يُبديه الفرد لموقف معين يدل على حالته المزاجية من عدم الارتياح بينما في موقف آخر فيه نوع من الرضا، والشعور بالسعادة فإن حالته المزاجية تميل إلى الابتهاج، ولا شك أن البيئة بوسعها أن تعدل المزاج ولكن هناك عدد من القيود فأثر بيئة معينة يعدل جزئيًا من المزاج، وعلى المدى البعيد الضغط الشديد من البيئة لا يمكن أن يغير جذريًا من الاستعداد الطبيعي الوراثي للمزاج، وهذا جعل من علماء النفس يركزون على الجوانب المعرفية ومنها الذكاء أكثر من الإهتمام بالجوانب الإنفعالية ومنها المزاج وكان الذكاء هو السمة التي شغلت إهتماماتهم البحثية في تناول لظاهرة الفروق الفردية وقياسها.

إلا أن النظرة الحديثة للمزاج كأساس انفعالي للشخصية يجعل الفرد متميزًا بذاته وهو لا يمكن إن يكون كذلك ألا إذا اختلف عن الآخرين في أساليب إستجاباته وحالته الانفعالية، ودوافعه وميوله التي تتضمن قياس سلوك الفرد من خلال تصرفاته المتكررة اليومية، والتي تميزه عن غيره من الأفراد في المواقف العادية فهناك أفراد بطبيعتهم يميلون إلى الانطواء في حين البعض الأخر يميل إلى الانبساط وإظهار الذات في المواقف العادية التي تخلو الظروف والبواعث الاستثنائية بالنسبة لهذا الفرد لأن ما يبدو أنه نموذجًا من سلوكه اليومي، أما الذكاء فإنه يمثل أقصى الأداء يتحدد في ما يمكن أن يقوم به الفرد في المواقف التي تحتاج

إلى حل المشكلات الذهنية المختلفة والتي تواجه الفرد، والتي يتعين فيها استخدام ذكائه، وقدراته المختلفة.

إن التكوين النفسي للفرد يشمل التنظيم الانفعالي الذي يزوده بغايات السلوك ودوافعه، والذي يعتمد على الحالة الانفعالية بينما التنظيم المعرفي للفرد يتعلق بطرق تحقيق هذه الدوافع، وتكون وظيفة النشاط العقلي هي خدمة دوافع الفرد ورسم طرق تحقيقها، وإشباعها التي غالبًا ما تتأثر بتكوين الفرد، فكلما كان هذا التكوين معقدًا كانت السبل أمام تحقيق تلك الدوافع متغيرة ومتعددة، وعلى العموم ينظر إلى المزاج على أنه أساس انفعالي ثابت إلى حد ما يختلف بإختلاف الحالة العقلية ويماثل حالة الجسم في مختلف أوضاعه والتغيرات الانفعالية التي ترتبط بما يواجه الفرد في حياته، والتي تطلق عليها المنظومات المزاجية التي تتضمن أساليب النشاط الانفعالي النزوعي التي تفسر بالدوافع المختلفة، ويظهر هذا التنظيم في ميول الفرد ورغباته وسماته المزاجية والنشاط الانفعالي وتأثيراته يتوقف على أمرين، أولهما: الموقف والثاني: الفرد وحالته الجسمية، والعقلية، فالاستعداد للتأثير الانفعالي يختلف من فرد إلى آخر، ويختلف في الفرد الواحد من وقت إلى آخر وذلك حسب عوامل بعضها فطري دائم، وبعضها مؤقت، فالفرد في حالة التعب أو الراحة والمرض ، أو الصحة، والمرح أو الاكتئاب، نجده أكثر استعدادًا بطريقة معينة عنه بطريقة أخرى، ويتوقف الاستعداد للتأثير الانفعالي إلى حد كبير على الحالة الغدية، والعصبية، والشخصية، وعلى ما يجري في

الجسم من عمليات الهدم، والبناء والعمليات الكيماوية المختلفة، وهذا الجزء من الاستعداد يطلق عليه بالمزاج.

ولكن حينما نصف شخصية الفرد نقول أنه سريع الانفعال أو بطيء الانفعال، أي أننا نصف مظاهر حياته الانفعالية وطريقة سيرها و هذا ما نسميه (الطبع Temper) كذلك يحدث أن يبدأ الواحد يومه منقبضًا ويستمر انقباضه مدة طويلة كذلك نراه مرحًا أو غاضبًا أو مشمئزًا ثم نراه يستمر لمدة طويلة حتى بعد زوال أسبابها هذه الظاهرة تسمى (حالة مزاجية Mood). ويختلف المزاج عن الحالة المزاجية، إذ إن الحالة المزاجية تكون نمطا انفعاليًا وقتيًا، في حين يكون المزاج دائميًا مستمرًا ويكون الطريقة المُميزة للفرد في توافقه مع الحياة.

فالفرد الذي لديه استعداد للابتهاج أو يكون مبتهج حسب مزاجه يستجيب بطريقة قابلة أن يُتنبأ بها.

إن المزاج يُبنى على ما لدى الفرد من الطاقة الانفعالية التي يتزود بها من بداية طفولته والتي تعد أساسًا وراثيًا ويمكن أن تلاحظ الحالة المزاجية للفرد في طباعه، ومشاعره ونوع انفعالاته أو بطئها.

ولما كان المزاج يحدد سلوك الفرد فإن هذا السلوك هو الأداء الذي يعطينا ما نريد، ويتغير نتيجة محاولته في أحداث التوافق أو التكيف في البيئة ومواجهة الظروف الجديدة.

إن المزاج الذي ولدنا به يترك في كل فرد حاجة يجب إن تتم إشباعها

يوميا كما يترك أثره، وبصماته على كل فعل من أفعالنا ويجعل هذه الأفعال مميزة لهذا الفرد دون غيره ويمكن ملاحظة هذه الأفعال في حياتنا اليومية واختلاف الأفراد فيها.

ويرى (فيلب فرنون Vernon) أن المزاج يتأثر بعوامل بيئية كثيرة كمعاملة الوالدين، إلا أنه لا يوجد فروق واضحة في المزاج بين الأطفال، ويذكر (مورينو Moreno) أن الطبيعة لن تمكن الطفل أن يأتي لهذا العالم دون مزاج ودون شكل، بينما يرى (بروفنس Provenc) أن المزاج يتم تعزيزه لاشعوريًا أثناء فترة الطفولة.

وحينما ترتبط الصفة بالوراثة ارتباطًا كثيرًا كلما كانت أقل قابلية للتعديل والعوامل الأساسية للشخصية وهي الناحية الجسمية والذكاء والمزاج تتقرر بالوراثة ولا تتأثر ألا قليلاً بالظروف التي تلي الميلاد، ولكن الإنسان بنشاطه ليس بيولوجيا فحسب وإنما هناك نشاط آخر لا يقل أهمية عنه وهو النشاط النفسي وحينما ينظر الباحثون إلى الإنسان نظرة كلية شاملة ويعدونه وحدة واحدة لا يتجزأ بوصفه وحدة بيولوجية ونفسية وإجتماعية، فإن هذا التصور يحتم على من يدرس النشاط النفسي للإنسان وما يعتريه من حالات التغير والإتزان أن يأخذ بنظر الاعتبار هذا التصور، والحقيقة حينما يتناول باحث الجانب البيولوجي، والجانب النفسي في سلوك الإنسان لا يمكن أن يفصل بينهما في الواقع إذ أن ما هو بيولوجي يؤثر بما هو نفسي والعكس صحيح وإذا كان النشاط البيولوجي أمر لا مفر منه للإنسان فإن النشاط النفسي يعد أيضا كذلك.

إن أنماط سلوك الفرد وشخصيته يتحدد بيئته المادية والإجتماعية التي تؤثر فيها ويتأثر بها وهذا التفاعل الديناميكي يعود إلى عدة عوامل بعضها يرجع إلى مقومات حالته السلوكية وتعد شخصية الفرد المحصلة النهائية لهذا التفاعل ولذا تكون المصدر الرئيسي لجميع المظاهر النفسية.

لقد اعتقد (فرويد Freud) بوجهة نظر جبرية بما يتعلق بالإنسان فكل شيء تعلمه ويفكر فيه وحتى الأحلام كان مقررًا مسبقًا بواسطة قوى متعذر بلوغها، وغير مرئية داخلنا فنحن دائما بقبضة غريزة الحياة وغريزة الموت، وأن شخصيتنا في الكبر محددة كليًا بواسطة التفاعل الذي حدث قبل أن نصل إلى سن الخامسة في وقت كان لنا سيطرة محددة على حياتنا ويضيف فرويد أن ما يدفعنا بداخلنا غريزة الحب والحياة وأن الدوافع السامية عبارة عن نسخ من هذه الغريزة. كذلك يعتقد زملاؤه وتابعوه الفكرة نفسها ويؤمنون بالدوافع الواحدة.

إن نظرة (أدلر Adler) للمزاج والشخصية يتضح بنظرته لإسلوب الحياة إذ يرى تشُكله كرد فعل لمشاعر النقص التي يحس بها ويتشكل خلال السنوات الخمسة الأولى، وأن الفرد يبحث عن القوة والتفوق، ويضيف أن أبرز محددات السلوك إجتماعية وليست غريزية وتتركز رغبة الإنسان في الانتماء والتفوق وفشل الإنسان في ذلك تثير لديه إحساسًا بالنقص.

ويرى (سوليفانSulivan) أن العلاقات الشخصية تؤدي إلى الشخص الإجتماعي والعنيد، والشاذ جنسيًا وكل ذلك مرتبط بأساليب السلوك الإجتماعي.

وتعطي (هورني Horny) إهتمامًا بالغًا بالمؤثرات الثقافية التي تشكل سلوك الفرد وتصرفاته ولا تهمل في الوقت نفسه العوامل البيولوجية.

ومما تقدم أن المزاج ما أسس عليه البدن والطبائع والأحوال الصحية أو المرضية، وما أسس عليه البدن من الأخلاط الأربعة التي تلقي بضلالها على الشخصية الإنسانية لذا تبقى العلاقة بين الشخصية علاقة تناغم أكثر من تنافر لكي يبقى المزاج ظاهرة مميزة لطبيعة الفرد في الجانب الانفعالي من شخصيته التي تضمن قابلية الاستثارة الإنفعالية وقوة وسرعة إستجابته بما يحقق حالة من التكيف الإجتماعي مع المحيط الذي حوله ويعزز شخصيته نحو الأفضل.



كم أنت نشيط؟

-كم مرة في الأسبوع تفعل أيا مما يلي: أعمال المنزل، المشي، السباحة، صعود السلم،غيرهما؟

١- أبدًا أو نادرًا.

٢ - مرة الى أربع مرات.

٣ - خمس مرات أو أكثر.

-في يوم عادي، كم من الوقت تقضي في أي من الأعمال السابقة؟

١- أقل من ١٥ دقيقة.

٢ - ١٥ الى ٢٠ دقيقة.

٣ - أكثر من ٣٠ دقيقة.

-عندما تمارس نشاطًا بدنيًا، بماذا تشعر؟

١- لا ألهث ولا أعرق.

٢ - أتنفس بسهولة لكن أسرع من المعتاد.

٣ - أعرق و أتنفس بسرعة، لكني أستطيع الكلام بسهولة.

التقويم

١- إذا كانت معظم إجاباتك من المجموعة«١»، أنت في حاجة إلى تنشيط نفسك.

٢- إذا كانت معظم إجاباتك من المجموعة«٢»استمر.. وواصل العمل الجيد وحاول أن تصل إلى «٣».

٣ - إذا كانت معظم إجاباتك من المجموعة«٣»أحسنت وواصل العمل الجيد.



هل تنظر إلى الجانب المشرق

١ - ما هو شعورك حينما تنتهي أيام إجازة ممتعة؟

أ) أشعر بالضيق وتنتابني مشاعر الكآبة لأنها انتهت.

ب) أتطلع إلى الإجازة القادمة.

ج) أشعر بالانتعاش وأتطلع إلى العودة إلى المنزل وأزاول مهامي.

٢ - جاء عيد ميلادك الأربعون. ما هو شعورك؟

أ) مضت أجمل سنوات حياتي!

ب) أنا أتقدم في السن لكن يجب أن أبتهج رغم كل شئ.

ج) إن الحياة تبدأ في الأربعين.

٣ - لقد كانت صحتك جيدة طوال السنوات العشر الماضية، فما رأيك في ذلك؟

أ) لن تدوم الصحة إلى الأبد.

ب) لقد كنت محظوظًا على مدار عشر سنوات، و آمل أن يحالفني الحظ في السنوات العشر القادمة.

ج) سأحاول الحفاظ على صحتي حتى أستطيع أن أكون في صحة جيدة في المستقبل.

٤ – ما هو موقفك حينما تمر بأوقات عصيبة في حياتك؟

أ) يبدو أن نصيبي من الأوقات العصيبة كبير جدًا.

ب) الحياة غادرة.

ج) أحيانًا تكون الحياة غدارة لكن الأوقات العصيبة لن تستمر إلى الأبد.

٥ – تم الإستغناء عنك بإعتبارك من العمالة الزائدة دون سابق إنذار، فما هو رد فعلك؟

أ) تشعر أنها نهاية العالم.

ب) تشعر بالضيق و تتمنى أن تجد وظيفة أخرى بسرعة.

ج) تشعر بالضيق لكن تفكر في أنه ربما يمثل لك هذا الأمر فرصة أفضل لتحسين وظيفتك.

٦– شاهدت مسابقة مهمة للخيل فما هي توقعاتك عن الحصان الذي تتمنى أن يفوز؟

أ) سيقع الحصان حتماً عند أول عقبة.

ب) لا تتوقع أن يفوز لكنك تتمنى ذلك.

ج) تثق تمامًا بأنه سيفوز حتى قبل أن يبدأ السباق.

٧- ماذا كنت ستتصرف إذا ما رجع بك الزمن إلى الوراء؟

أ) سأكرر ما فعلته سابقًا.

ب) لا أعرف.

ج) تكون فرصة جيدة جدًا لأغير تصرفاتي وأصحح أخطائي.

٨- ما رأيك في المخاطرة؟

أ) أنا لا أخاطر إن إستطعت تجنب المخاطرة.

ب) اعتقد أنه من الضروري أن نجازف بين الحين والآخر.

ج) أحب المخاطرة، فهي تشعرني بالإثارة.

٩- لماذا تمارس الرياضة؟

أ) لأملأ وقت فراغي.

ب) أحب المنافسة و منازلة الأصدقاء.

ج) أمارس الرياضة كي أفوز.

١٠- تم اتخاذ قرار على غير رغبتك ولا تستطيع تغييره، فبماذا تفكر؟

أ) لا أنفذه.

ب) أحاول معرفة وجهة النظر الأخرى.

ج) أفكر أنه ربما يكون القرار الأمثل على المدى البعيد.

١١- وصلت إلى طريق مسدود في علاقة عاطفية، ولكنك تريد الإستمرار في هذه العلاقة على الرغم من ذلك. فما هو شعورك؟

أ) محطم.

ب) سأتخطى هذه الأزمة يومًا ما ولكن المسألة ستأخذ وقتًا.

ج) تحاول أن تلقى هذا الأمر وراء ظهرك سريعًا وتستكمل حياتك بشكل طبيعي.

١٢- ما هو سلوكك تجاه التغيير؟

أ) لا يحدث أبدًا التغيير للأفضل.

ب) إن التغيير مثله مثل الموت فهو محتم.

ج) يعتبر تحديًا كبيرًا.

١٣- علمت بأن نيزكًا عملاقًا سيرتطم بكوكب الأرض خلال عشر دقائق، و هناك فرصة ضئيلة جدًا لأن ينجو أي شخص. فما هو رد فعلك؟

أ) حتماً سأموت يومًا ما، فقد يكون قد حان أجلي الآن.

ب) أبحث عن أكثر شخص أحبه لأودعه.

ج) سأفعل أي شئ لأنجو بحياتي، فبالتأكيد شخص واحد على

الأقل قد ينجو، و لماذا لا يكون هذا الشخص هو أنا؟

١٤- واجهت أحد المنعطفات الحياتية الصعبة ولاتدري أي الطرق تختار، فبماذا تفكر؟

أ) مهما أفعل سأكون مخطئًا.

ب) أتمنى أن أرجع إلى الوراء بدلاً من الخوض في شئ لا أعلمه.

ج) إن القدر هو الذي سيحدد مصيري، فأي طريق سأسلكه سيكون أفضل طريق.

١٥- تمر بمرحلة صعبة جدًا في حياتك الزوجية. فما شعورك؟

أ) يبدو أنها ستكون نهاية الزواج.

ب) إن الأشياء بدأت تتحول من سيئ إلى أسوأ.

ج) سوف نحاول إصلاح الأمور.

١٦- وجدت أن آراءك ووجهات نظرك تختلف تمامًا عن آراء ووجهات نظر شريك حياتك فما هو شعورك؟

أ) تشعر بأن الفجوة تتسع بينكما.

ب) ستقبل حتمية هذا الأمر لكن تتمنى لو أمكنكما الإتفاق على كل شئ، مثلما كنتما قبل ذلك.

ج) تسعد بهذا الأمر لأنك تؤمن بأن الإختلاف في الآراء ووجهات النظر من سمات البشر جميعًا.

١٧- ماذا تشعر حينما يأتي الخريف؟

أ) تكون محبطًا بعض الشئ، لأن الشتاء على الأبواب.

ب) لا أشعر بمشاعر محددة، فهو مجرد فصل من فصول السنة.

ج) إنه فصل جميل من فصول السنة.

١٨- بماذا تفكر حينما تشعر بألم أو وجع غريب؟

أ) أشك في كونها أعراضًا لشئ خطير.

ب) أتمنى أن تختفي بسرعة، ولكن إذا لم تختف فإنني أفكر في الذهاب إلى الطبيب حتى أطمئن على نفسي.

ج) لا أفكر كثيرًا فيها. فالآلام والأوجاع الخفيفة كثيرًا ما تؤلمك ثم تزول.

١٩- ما هو رد فعلك حينما يتحدث شخص عن الماضي الجميل؟

أ) أوافق، فكل شئ كان جميلاً في الماضي.

ب) الأوقات الجميلة التي مرت ستتكرر ثانية في المستقبل.

ج) عمومًا، تتحسن الأشياء بمرور الوقت، فلدينا الكثير من

المفاجآت السارة التي تستحق الإنتظار.

٢٠- هل تؤمن بالحظ؟

أ) كثيرًا.

ب) بعض الناس أوفر حظًا من غيرهم.

ج) إن الإنسان الذي يصنع حظه إلى حد كبير.

٢١- تخيل نفسك في موقف تكون فيه حياتك مهدده مثل الشخصيات المحتجزة في آخر دور في فيلم:The Towering InFero فما هي أفكارك؟

أ) لقد حانت اللحظة، سوف أموت.

ب) كيف وصلت إلى هذا الموقف، إن الأمر أشبه بكابوس.

ج) حينما أخرج من هذا المأزق سأقيم احتفالاً.

٢٢- خرجت للتو من أكثر مواقف الحياة مرارة وتخييبًا للأمل. فما هو رد فعلك؟

أ) هذا ما يحدث لي دائما.

ب) تشعر كأنك تلقيت لكمه في بطنك.

ج) إن الحياة عبارة عن مكسب وخسارة.

٢٣- خرجت لتناول الطعام مع أصدقائك، ولكن إنقلب الحال إلى كارثة، حيث انتظرت تقديم الطعام لمدة ساعتين، ثم جاء نيئًا وباردًا. فما هو رد فعلك؟

أ) كلما خرجت للاستمتاع لبعض الوقت يحدث شئ سيئ.

ب) تصل أنت وأصدقائك إلى الاستنتاج بأنه لا يمكن فعل أي شئ بهذا الخصوص، فالخدمه السيئة سمة العصر.

ج) تسخرون جميعًا من الموقف، لكن تشتكون لمدير المطعم، وتأملون أن تتم دعوتكم ثانية مجانًا لتعويضكم عما حدث.

٢٤- هبط عليك من السماء خمسة آلاف جنية، فما هو رد فعلك؟

أ) لن تفعل لي خمسة آلاف جنية أي شئ هذه الأيام.

ب) سوف أدلل نفسي وأعيش في ترف قليلاً. فهذا ما لم أكن أقدر على فعله من قبل.

ج) إن سبعة هو رقم حظي، فما أن الخمسة أتت فباقي اثنان ليكتمل الحظ.

٢٥- فقدت السيطرة على سيارتك، فانتهى بك الحال إلى الإنقلاب رأسًا على عقب في حفرة، و لكنك خرجت منها سالمًا و لم تصب بأذى فما هو ردك الفوري؟

أ) يا إلهي! «لقد تحطمت سيارتي تمامًا».

ب) يا لسوء الحظ! سأخوض مشاحنات مع شركة التأمين وإلى متى سأظل بدون سيارة؟

ج) أنا محظوظ لأني نجوت من هذا الحادث.

النتيجة

امنح نفسك درجتين على كل إجابة من المجموعة (ج)، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ).

✓ تقديرك من 40 إلى 50

يا لها من طريقة رائعة تلك التي تنظر بها إلى حياتك! فأنت لست من الأشخاص الذين ينامون الليل، لأنهم يفكرون في أشياء قد لا تحدث من الأصل. أنت متفائل إلى أبعد حد، وتنظر دائماً إلى الجانب المشرق مهما حدث، وطالما أنك لا تنزع إلى مواجهة مشكلات الحياة بسذاجة، إذن فالجميع سيحسدونك على سلوكك المتفائل وبالك الخالي من الهموم. وفي نفس الوقت أنت تعلم كيف تستمتع بحياتك طالما أنت مستعد لتقبل الضراء قبل السراء.

✓ تقديرك من 20 إلى 39

أنت واقعي مثلك في ذلك أغلب البشر، فأنت تدرك أن الحياة فيها ما يضحك وما يبكي، وأهم شئ هو كيفية التصدي لهذه المواقف.

و بما أنك لا تعتبر نفسك متشائماً فربما تتعلم قليلاً من مفرطي التفاؤل وحاول ألا تقلق كثيرًا. وتذكر أنه ليس كل ما يخشاه المرء في الحياة يتحقق بأي حال. فلماذا تقلق على أشياء قد لا تحدث من الأصل؟

✓ تقديرك أقل من 20 درجة

أنت متشائم بالفطرة، على الرغم من أن هذا الشئ لا يؤثر في سلوكك الخارجي، فبإمكانك أن تنجح في حياتك وتكَّون صداقات كثيرة، ولكن تشاؤمك هذا يعني أنك قد تعاني كثيرًا من اضطراب داخلي، فأنت دائم الشكوى من الشكوك والمخاوف التي تساورك تجاه كل شئ تقريبًا، والأمر الذي يجب أن تحاول تجنبه هو أن تخلق جبلاً من لا شئ. حاول أن تبعد الأفكار السلبية عن ذهنك تمامًا وحاول أن تفكر بإيجابية في الحياة. فهناك الكثيرون الذين يعانون أكثر منك. فإذا إستطعت القيام بذلك – مع العلم بأنه سيحتاج إلى جهد كبير من جانبك– فستبدأ في التحسن وستتغير نظرتك إلى الحياة عامة.



هل أنت خجول ؟

إختر إجابة من الإختيارات التالية مما ينطبق عليك تمامًا:

١- متى تشعر بالراحة النفسية؟

أ) في غرفتك الخاصة.

ب) مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

ج) في تجمع عائلي أو إجتماعي كبير.

٢- عندما تلتقي جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص في حفل إجتماعى رسمي، فكيف تتصرف في الغالب؟

أ) تستمع إلى أحاديث الآخرين.

ب) تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر.

ج) غالبًا ما تملك زمام المناقشة.

٣- عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي، أي الطرق التالية ترتاح لها؟

أ) كتابة خطاب.

ب) التحدث عبر الهاتف.

ج) وجهًا لوجه.

٤- عندما تكون في حافلة أو قطار، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟

أ) أبدًا.

ب) بين الحين والآخر.

ج) غالبًا ما أبدأ أنا هذه المحادثة.

٥- إذا كنت سائرًا في الطريق واقترب شخص ما نحوك تشك في معرفتك له، كيف ستتصرف؟

أ) تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدأ هو بالحديث.

ب) تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا.

ج) تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالا للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا؟

٦- هل يمكنك المشاركة في مسابقة غنائية (كاريوكي)؟

أ) لابد أنك تمزح.

ب) ربما.

ج) لن تستطيع منعي من ذلك.

٧- هل أنت معتاد إلقاء النكات وسط جمع من الناس؟

أ) أبدًا.

ب) أحيانًا.

ج) عادة.

٨- كم مرة تحدثت فيها خلال الإجتماعات؟

أ) نادرًا جدًا.

ب) أحيانًا.

ج) كثيرًا.

٩- هل تتجاذب أطراف الحديث مع أفراد الجنس الآخر؟

أ) أبدًا.

ب) بين الحين والآخر.

ج) عادة.

١٠- هل يمكنك المشاركة في عرض مسرحي؟

أ) مستحيل.

ب) ممكن إذا ضُغط عليّ.

ج) نعم، سأحب ذلك.

١١- عندما تقابل شخصًا ما لإول مرة، فماذا يكون شعورك؟

أ) مرتبك ومتوتر.

ب) مرتاح ومتشوق لمعرفته.

ج) لا تستطيع الانتظار لتعرفه بكل شئ عن نفسك.

١٢- في نهاية حفل عشاء وعندما تودع ضيفك ماذا تفعل؟

أ) تصافحه فقط.

ب) تصافحه وتربت على كتفه.

ج) تصاحفه وتقبله.

١٣- عندما تتحدث مع شخص ما، ما الذي تفضل فعله؟

أ) تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخرًا.

ب) تتحدثان معًا عما كان يفعله كلاكما.

ج) تخبره بما كنت تفعله أنت.

١٤- ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟

أ) تنطوي على نفسك وتتحاشى الآخرين.

ب) لا تقول الكثير، لكن تنظر جيدًا في وجه الآخرين.

ج) تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم.

١٥- في عشاء عمل. وأنت جالس على مائدة بها عشرون شخصًا، فإلى أي مدى ستتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين؟

أ) سأتحدث قليلاً جدًا، لكن أستمع إلى باقي الأفراد وأتناول وجبتي.

ب) أتحدث في الغالب إلى الأشخاص الجالسين بجانبي.

ج) أحاول أن أفهم المناقشة العامة التي تدور بين جميع الأفراد الجالسين على الطاولة.

١٦- أنت تسير وسط المدينة ووجدت محطة تلفزيونية تجري حوارات عشوائية مع الجمهور في موضوع معين. كيف ستتصرف؟

أ) تسير في الاتجاه المعاكس أو تعبر الشارع وتسير على الجانب الآخر لتتجنبهم.

ب) تقول بعض الكلمات للكاميرا إذا اقتربت منك.

ج) تذهب خصيصًا ناحيتهم حتى يتحاوروا معك.

١٧- ما هو رد فعلك إذا دخل رئيس مجلس إدارة الشركة التي تعمل بها حجرتك؟

أ) تخفض رأسك وتتمنى لو أن الرئيس لا يلحظك.

ب) تكمل عملك بشكل عادي وتتحدث إذا لزم الأمر.

ج) تحرص على التحدث معه.

١٨- ستحضر حفلاً كبيرًا سيحضره أيضًا أشخاص مهمون جدًا، فماذا سترتدي؟

أ) سأرتدي ما كنت سأرتديه في أي حفل رسمي.

ب) ربما أقوم بشراء شئ جديد لهذه المناسبه.

ج) سأحرص على ارتداء شئ يجعلني أبدو مميزًا وسط الحشد.

١٩- إلى أي مدى تسعى إلى الترقيه في عملك؟

أ) أبدًا.

ب) أحيانًا.

ج) عادة.

٢٠- ما هو شعورك إذا طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

أ) سأكون مرعوبًا بمجرد التفكير في الأمر.

ب) سأحاول أن أستعد وأجعلها خطبة جيدة على الرغم من أنني

أسعى للقيام بذلك.

ج) سأكون سعيدًا ومتحمسًا لهذا الأمر.

٢١- كم مرة أخذت حمامًا شمسيًا في حديقتك الخلفية وأنت على مرأى من جيرانك؟

أ) أبدًا.

ب) بين الحين والآخر.

ج) كثيرًا.

٢٢- حضرت حفلاً في نادي وطلب المطرب متطوعًا كي يصعد إلى المسرح ويساعده في سحب رقم الفائز. فكيف ستتصرف؟

أ) لن أتطوع أبدًا.

ب) ربما أتطوع.

ج) سأصعد على المسرح بسرعة البرق.

٢٣- عندما تشعر بالقلق حيال شئ ما، كيف تتصرف؟

أ) تكتمه بداخلك.

ب) تناقشه مع أصداقائك المقربين وأفراد الأسرة.

ج) تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس.

٢٤- إذا وقفت مع جماعة من الناس يطلعون نكاتًا تخدش الحياء، كيف سيكون رد فعلك؟

أ) سأشعر بالإحراج الشديد وأتمنى لو أنهم يصمتون.

ب) لن أتجاوب معهم لكن لن أشعر بالإحراج.

ج) سأرد عليهم النكته بمثلها.

٢٥- إذا احتدمت المناقشه بين زميلين لك في العمل، فكيف سيكون رد فعلك؟

أ) لا تهتم، وتنفض يدك من الموضوع.

ب) ربما تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرًا مناسبًا في هذا الموقف.

ج) تسرع دائماً في التدخل في المناقشة، أو تحاول تهدئة الأمور.

النتيجة

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج)، ودرجة واحده عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ).

✓ تقديرك من 40 إلى 50 درجة

بالتأكيد أنت لست شخصًا خجولاً بالمرة، بل أنك في الواقع مفعم بالثقة بالنفس، وعلى الرغم من أن هذا ليس أمرًا سيئًا، إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر في جميع الأحيان بألا تكون انبساطيًا أكثر من اللازم لدرجة تجعل الناس يظنون أنك تقحم نفسك في شئونهم، أو يظنون أنك متغطرس ومتعجرف.

و عليك أن تتذكر أن شخصيتك المرحة جدًا تلك يجب أن توازنها بشئ من التواضع والحساسية تجاه الآخرين.

✓ تقديرك من 25 إلى 39 درجة

أنت لست خجولاً على الرغم من أنك تظن ذلك أحيانًا، لكن في نفس الوقت أنت لا تتعدى حدود التصرف التي اتفق الناس على أنها لائقة أو معقولة. و إذا كنت تشعر بأنك خجول بعض الشئ ومتردد في أوقات تود أن تكون فيها متسرعًا، فإن ذلك قد يرجع إلى إعجابك الخفي بتصرفات الانبساطين، والتي لا تسلكها أنت. لكن تذكر أن هؤلاء الانبساطين هم أقلية، وأنه بالتصرفات المتحفظة في الأوقات المناسبة قد يعتبرك الآخرون شخصية جذابة يسعون إلى التقرب إليها. والتحدث معها.

✓ تقديرك أقل من 25 درجة

أنت من يطلق عليه الكثيرون لقب الخجول، و لكن الكثير من

الناس يشتركون معك في هذه الصفة، لذا فلن يجعلك هذا الأمر أسوأ من الشخص الانبساطي جدًا. يكون كثير من الناس شديدي التواضع و الخجل، ولكن في نفس الوقت لديهم القدرة على تحقيق أعلى المستويات في مجالاتهم على شرط أن يدركوا مواهبهم الخاصة ويكتسبوا ثقة زائدة في نفسهم لتفعيل إمكاناتهم. وتذكر أن الكثير من الناس ممن يبدون انبساطين وصاخبين هم في الواقع خجولون داخليًا، وتنقصهم الثقة بالنفس وتصرفاتهم الانبساطية الظاهرة تلك تعتبر مجرد وسيلة لمحاولة التغلب على شكوكهم الداخلية في بعض الأحيان.



إلى أي مدى أنت مستعد لأن تنجح؟

١ - هل يسهل عليك التركيز على موضوع واحد؟

أ) على الإطلاق، أحب أن تكون إهتماماتي متنوعة.

ب) أحاول جاهدًا لكن أحيانًا يكون هذا الأمر صعبًا.

ج) نعم، لا توجد لدي مشكلة في عمل ذلك.

٢- هل وجدت أن هوايتك تتعارض مع وظيفتك؟

أ) نعم، عادة.

ب) أحيانًا.

ج) أبدًا.

٣- وأنت تتطلع إلى قضاء يوم إجازتك مع أسرتك وفجأة تهبط عليك مهمة عاجلة قبل يوم الإجازة، فما هو رد فعلك؟

أ) تؤجل القيام بها، لأنك قد خططت بالفعل لما ستفعله في الإجازة.

ب) تحاول أن تجد من ينوب عنك في هذه المهمة.

ج) تتخلى عن إجازتك لتنجز المهمة.

٤- انتقلت إلى وظيفة جديدة واكتشفت أن هناك أحد المعاهد يعلن عن تدريس دورات تدريبية ملائمة جدًا للوظيفة الجديدة. فماذا ستفعل؟

أ) لن تكون مهتماً بالذهاب إلى الدورة التدريبية.

ب) ستذهب فقط إذا قامت الشركة بدفع تكاليف الدورة.

ج) ستكون متلهفًا للذهاب حتى إذا اضطررت لدفع تكاليف الدورة.

٥- شعرت بالإعياء ذات صباح وتساءلت إذا كنت قد بنزلة برد قوية أو حتى بالأنفلونزا، فكيف ستتصرف؟

أ) تأخذ إجازة مرضية وتأمل أن تتحسن حالتك، لأنك سترتاح هذا اليوم في المنزل.

ب) تذهب إلى العيادة وتسأل الطبيب إذا كانت حالتك، تسمح بالعمل أم ينبغي أن تأخذ راحة.

ج) تذهب إلى العمل وتصارع المرض بقدر استطاعتك.

٦- كم مرة تذمرت و شكوت لأصدقائك أو لأسرتك من حال الشركة التي تعمل بها؟

أ) دائماً.

ب) أحيانًا.

ج) نادرًا جدًا.

٧- أين ترى نفسك خلال خمس سنوات من الآن؟

أ) غالبًا في نفس مكاني، أؤدي نفس العمل.

ب) آمل أن أكون في وظيفة أفضل.

ج) أنا أنوي أن أترقى في عملي خلال خمس سنوات بالتأكيد.

٨- طُلب منك الذهاب إلى دورة تدريبية تتطلب المبيت خارج المنزل، و صادف أن المكان الذي ستأخذ فيه هذه الدورة يبعد خمسة أميال فقط عن منزلك، فماذا ستقول؟

أ) تقول إنك ستذهب لهذه الدورة لكنك ستبيت في منزلك لأن المسافة قريبة إلى منزلك.

ب) تقول بأنك ستذهب إلى الدورة، ولكن ستبيت فقط إذا طلبت الشركة أن تفعل ذلك.

ج) تقول بأنك ستبيت لأنك جزء من فريق عمل ولا تريد أن تكون شاذًا وسطهم.

٩- هل تشعر بضيق الصدر في الصباح الباكر؟

أ) فقط إذا كان يوم عمل.

ب) نعم أشعر بذلك أحيانًا.

ج) نادرًا جدًا. حيث أعتبر أن كل يوم يمثل تحديًا جديدًا ومثيرًا.

١٠- هل تتحدث عن وظيفتك خارج العمل؟

أ) لا، أنا أنسى كل ما يتعلق بالعمل بأسرع ما يمكنني بمجرد انتهاء يوم العمل.

ب) أفعل ذلك أحيانًا.

ج) كثيرًا جدًا.

١١- هل تقوم بالعمل الذي طالما حلمت بالقيام به؟

أ) على الاطلاق.

ب) لقد كنت أعتقد أنني سأقوم بشىء مشابه لهذا العمل.

ج) نعم، هو ما كنت دائما أخطط للقيام به.

١٢- هل تعتقد أن الذكاء يؤدي إلى النجاح؟

أ) نعم، فيجب أن تكون ذكيًا لتنجح في حياتك.

ب) الذكاء عامل كبير ويساهم في النجاح.

ج) الذكاء وحده لا يقودنا نحو النجاح.

١٣- هل تعتقد أنك يجب أن تجرى إجتماع تقويم مع رئيسك في العمل كل ستة أشهر؟

أ) بالطبع لا، فهذا مضيعة للوقت.

ب) نعم، ولو أني سأكون قلقًا جدًا قبل إجراء مثل هذه الإجتماعات.

ج) نعم، فهي فكرة ممتازة وفرصة جيدة لمناقشة تفاصيل كل ما يختص بمهام وظيفتي.

١٤- هل تعتبر نفسك عديم الرحمة؟

أ) لا، أنا لا أحب الأشخاص الذين يفتقرون إلى الرحمة.

ب) ربما قليلا.

ج) أخشى أن أكون كذلك حينما يتعلق الأمر بالوصول إلى ما أرغب فيه.

١٥- ما هو شعورك تجاه إجراء المقابلات الشخصية؟

أ) أكون فزعًا.

ب) ربما أكون متوترًا بعض الشئ.

ج) أستمتع جدًا بالمقابلات الشخصية، فهي فرصة لعرض قدراتي أمام الآخرين.

١٦- حصل أحد زملائك في العمل على ترقية. فما هو شعورك تجاه ذلك؟

أ) تفرح لزميلك.

ب) تحسده بعض الشئ.

ج) تكون متضايقًا جدًا وتزيد معرفة سبب عدم ترقيتك بدلاً منه و الخطأ الذي حدث.

١٧- ما رأيك في العمل الشاق؟

أ) متعب جدًا.

ب) جيد، طالما أتقاضى أجرًا في مقابله.

ج) أنه وسيلة تحقق غايه.

١٨- ماذا تفعل إذا ربحت مبلغًا ضخماً (في العمل)؟

أ) أستقيل من عملي وأعيش حياة مترفة.

ب) أستثمرها في مشروع يديره لي شخص ما أدفع له راتبًا مقابل ذلك.

ج) أقوم بإدارة مشروع يتطلب جرأة بتنفيذه.

١٩- هل تحب أن تترأس اللجان؟

أ) ليس تمامًا.

ب) فقط إذا كنت مضطرًا قد أراس لجانًا عرضية.

ج) أفضل أن أرأس لجنة أية مؤسسة أكون عضوًا فيها.

٢٠- إذا كانت لديك موهبة معينة، فكيف ستستغلها؟

أ) قد أقوم بتحويلها إلى هواية جميلة.

ب) ادخرها لوقت الحاجة.

ج) أحاول أن أستغلها في حياتي المهنية إذا أمكن.

٢١- هل تعتقد أن الممارسة تؤدي إلى الإتقان؟

أ) لا يوجد شخص كامل.

ب) لا يوجد وقت لدى الناس للممارسة أو التدريب على أي شئ في الوقت الحالي.

ج) نعم، فكلما اجتهدت في عمل شئ ما، تحسن أداؤك فيه.

٢٢- هل تؤمن بقوة الإدراك المؤخر (إدراك الأحداث الماضية بعد حدوثها)؟

أ) لا، لأنك لا يمكن أن تعيد الماضي.

ب) أحيانًا، على ما أعتقد، لأن التفكير في الماضي يجعلك تكتسب الحكمة.

ج) من المهم أن ننظر إلى الوراء ونحلل أخطاءنا لضمان عدم تكرارها في المستقبل.

٢٣- هل من المهم أن تثير إعجاب الشخص المناسب؟

أ) لا، لأن هذا يعتبر نفاقًا وتملقًا.

ب) أحيانًا.

ج) نعم.

٢٤- أي من هذه الشخصيات تحب أن تصافحه وتحييه؟

أ) «كازانوفا».

ب) «جيسي جيمس».

ج) «روبرت ذا بروس».

٢٥- من أين تحصل على التحفيز؟

أ) من رئيسك في العمل.

ب) من عائلتك.

ج) من داخلك.

النتيجة:

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج)، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة (أ).

✓ تقديرك من 40 إلى 50 درجة

إذا لم تكن شخصًا ناجحًا بالفعل فحتماً ستكون يومًا ما، وأيضًا إذا كنت ناجحًا بالفعل ستصل بالتأكيد إلى درجات أعلى في المستقبل. فأنت تمتلك كل المقومات اللازمة للنجاح والطموح، والتي تدرك جيدًا أنها ستوصلك إلى غايتك التي تعلم أنك قادر على تحقيقها، ودائماً ما حرصت على ألا تصل إلى درجة إدمان العمل على حساب نفسك وأسرتك وسعادتك على وجه الخصوص، وطالما نجحت في تحقيق التوازن بين العمل وحياتك الشخصية، فستحقق معظم أهدافك في الحياة على كل من الصعيدين الشخصي والمهني.

✓ تقديرك من 20 إلى 39 درجة

أنت تطمح للنجاح، وتمتلك الصفات اللازمة لتحقيق ذلك، ولكنك قد تحتاج إلى المزيد من الثقة بالنفس التي ستساعدك وتمكنك من تحقيق النجاح الذي تنشده، قد يكون النجاح شيئًا حلمت به ولكنك لا تتوقع أبدًا أنه سيتحقق، والأمر يرجع لك لترجمة هذه الأحلام إلى واقع والعمل على إزالة هذه الشكوك في قدراتك، أنت شخص مجد في العمل، ولكن هل كل هذه الجدية تخدم الآخرين ولا تستفيد أنت بها؟

إذا كان الأمر كذلك فحاول أن تقنع نفسك بأن الجدية في العمل ستجلب لك ثمارها، وأنها فقط مسألة وقت حتى تشعر بلذة هذه الثمار.

و إذا تمكنت من إقناع نفسك بأن ذلك ممكن، فعليك بعد ذلك أن تسعىٰ لإقناع الآخرين بجدوىٰ الجدية في العمل، وعلىٰ الرغم من أن هذا الأمر صعب دائماً، لكنه حتماً يكون ممكنًا كما أثبتت التجارب.

✓ تقديرك أقل من 20 درجة

إنك تحتاج إلىٰ بذل الكثير من الجهد والالتزام إذا كنت ترغب في النجاح في مهنتك. ولكن هل هذا فعلاً ما تبتغيه من حياتك؟ فقد ترىٰ أن السعادة أهم من النجاح. فحينما تعني السعادة للكثير من الناس أن يكونوا ناجحين جدًا في عملهم، فهي قد تعني لك استقرارًا الحياة العائلية، أو تكون وظيفة ثابتة بدون مسئوليات كثيرة وبمرتب شهري ثابت، فقط تذكر أن لكل فرد شخصيته المختلفة وأن السعادة أن تحب ما تفعل، وليس أن تفعل ما تحب.



اختبار قوة الثقة بالنفس

١ - ما هو مقدار ثقتك في القرارات التي تتخدها؟

أ) ثقة كبيرة جدًا.

ب) أثق فيها إلى حد ما.

ج) لا أثق دائما في قرارتي، حيث أشك دائماً إذا ما كان قراري هذا صائبًا أم لا.

٢- إذا طلب منك أن تلقي كلمة في حفل زفاف صديقك، فما هو مقدار قلقك تجاه الكلمة التي ستلقيها بهذه المناسبة؟

أ) لن أقلق على الإطلاق.

ب) ربما سأقلق قليلاً.

ج) سأكون شديد القلق.

٣- كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما في إجتماع؟

أ) مرات عديدة.

ب) مرة واحدة.

ج) ولا مرة.

٤- هل تحب أن تختلط بأشخاص غرباء وتتعرف عليهم في المناسبات الإجتماعية، أم تفضل أن تظل في داخل دائرة معارفك الصغيرة؟

أ) أحب التعرف والإختلاط.

ب) أفعل الأمرين معًا.

ج) أفضل أن أبقى داخل دائرة معارفي المحدودة.

٥- هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم؟

أ) لا.

ب) أقلق بعض الشئ.

ج) أكون قلقًا ومضطربًا إلى درجة كبيرة جدًا.

٦- إلى أي مدى يقلقك مظهرك العام؟

أ) لا يقلقني على الإطلاق.

ب) أحيانًا ما يقلقني.

ج) كثيرًا.

٧- هل تظن أن الناس يعتبرونك شخصًا إيجابيًا جدًا؟

أ) نعم.

ب) أتمنى ذلك.

ج) لا .

٨ - هل تمارس الرياضة لتفوز دائما، أم لمجرد الاستمتاع ؟

أ) أنا دائما ألعب لكي أفوز.

ب) كلا الأمرين معًا.

ج) للاستمتاع في المقام الأول.

٩- هل سعيت أبدًا للمشاركة في برنامج مسابقات تلفزيوني؟

أ) نعم.

ب) فكرت في الأمر لكني لم أسع إلى ذلك.

ج) لا، لم أفكر أبدًا في ذلك الأمر.

١٠ - كيف سيكون شعورك حيال إلقائك خطبة عن موضوع تلم تمامًا بجوانبه، لمؤسسه نسائية محلية؟

أ) لا توجد مشكلة في ذلك.

ب) لا أميل إلى مثل هذه الأشياء، و لكن إذا طلب مني ذلك ربما أوافق.

ج) لن أرغب في القيام بذلك.

١١- هل تحب أن تتحدث مع أشخاص ذوي سلطة ونفوذ وقتما استطعت ذلك؟

أ) نعم.

ب) لن أسعى إلى ذلك، بمعنى أني لن أذهب لهم خصيصًا لأتكلم معهم.

ج) لا.

١٢- هل تؤمن بقوة التفكير الإيجابي؟

أ) نعم.

ب) أحيانًا.

ج) لا، لأن القدر هو الذي يتحكم بمصيرك، مهما كانت طموحاتك.

١٣- هل قمت أبدًا بالاتصال بإحدى القنوات الفضائية أو محطة الراديو حتى تشارك في موضوع مثير للجدل؟

أ) نعم.

ب) لا، لكن لا أستبعد قيامي بذلك في المستقبل.

ج) لا، و أستبعد قيامي بذلك.

١٤- كم مرة قلت لرئيسك أنك لا توافق على أسلوبه في أداء أعماله؟

أ) عدة مرات.

ب) نادرًا جدًا.

ج) أبدًا.

١٥- أنت تشترك في مناقشة مع عدد من الأشخاص، واتضح أن آراءهم تخالف آراءك، إذا كنت مقتنعًا تمامًا بأنك على صواب، فكيف سيكون رد فعلك في هذا الموقف؟

أ) ترفض الجدل وتحاول جاهدًا أن تفرض وجهة نظرك.

ب) تتمسك برأيك ولكن تنهي المناقشة سريعًا، قائلاً : «يجب أن نتفق على أن نختلف في هذه القضية».

ج) تتخلى عن الجدال وتستسلم وتبدأ في التفكير أنك ربما تكون مخطئًا.

١٦- هل تستطيع القيام بإحدى الألعاب الخطرة من أجل هدف نبيل؟

أ) نعم.

ب) ممكن، ولكني سأكون فزعًا.

ج) لا.

١٧- وقفت في صف طويل لمدة ساعة للحصول على تذكرة ركوب أحد القطارات، وعندما وصلت أخيرًا إلى الشباك وجدت أن الموظف غير متعاون وسلبي، فكيف سيكون رد فعلك؟

أ) تطلب رؤية الشخص المسئول، حتى إذا كان وراءك صف طويل من الناس؟

ب) فقط تلفت نظر الموظف بأنه لا يؤدي واجبه بشكل جيد.

ج) لا تشتكي، ولكنك تتذمر بهدوء حتى يفهم الموظف ما تريد حتى لو كان هذا الأمر سيتطلب وقوفك نصف ساعة أخرى.

١٨- كم مرة أيدت مخطئًا في مناقشة ما؟

أ) عادة ما أفعل، و دائماً ما سأفعل ذلك إذا كنت أعتقد أنه على صواب.

ب) بين الحين والآخر.

ج) نادرًا جدًا، حيث دائماً أتحاشى المناقشات الساخنة.

١٩- هل تستمتع بالتعاون مع الجنس الآخر؟

أ) نعم، كثيرًا.

ب) أحيانًا.

ج) إطلاقًا.

٢٠- إلى أي مدى تشعر بالاضطراب إذا رآك الآخرون في ثياب النوم؟

أ) لا أشعر به أبدًا.

ب) قليلاً.

ج) أكون شديد التوتر.

٢١- هل لديك شئ مميز (قطعة موسيقية، أو أغنية، أو قصيدة) تحب أن تؤديها في التجمعات العائلية كالأعياد مثلاً؟

أ) نعم.

ب) ليس بالمعنى الدقيق، و لكن إذا أرغمت على أداء شئ فسأتخذ دوري وأقوم بالغناء منفردًا أو ألقي نكتة.

ج) لا.

٢٢- هل تحب القيادة بسرعة شديدة في الطرق السريعة؟

أ) نعم، بأسرع ما يمكنني.

ب) لقد كنت أتخطى حدود السرعة المسموحة في الطريق أحيانًا.

ج) لا، القيادة بسرعة شديدة أحيانًا تصيبني بالرعب.

٢٣- عندما تشتري تذكرة يا نصيب، فما مدى توقعاتك في الفوز؟

أ) أعرف الاحتمالات، لكن لدى أملاً كبيرًا في الفوز يومًا ما بملبغ كبير.

ب) آمل أن أفوز ولو بجائزة ثانوية.

ج) لا يوجد عندي أمل كبير، لكن إذا حدث وربحت فستكون مفاجأة رائعة.

٢٤- ما مدى توترك عندما تسافر في رحلة بالطائرة؟

أ) لا أتوتر على الإطلاق، لأنه إحصائيًا تعتبر الطائرة واحدة من أكثر وسائل المواصلات أمنًا.

ب) أكون متوترًا جدًا.

ج) لا أكون متوترًا فقط، بل إن كلمة «مرعوب» هي الصفة التي تلائم حالتي في هذه اللحظة.

٢٥- علمت أنه ستجرى عملية إعادة تنظيم شاملة في الشركة أو المكان الذي تعمل به، فما هي مشاعرك تجاه ذلك؟

أ) أحب أن يشملني هذا التغيير إذا أمكن، فلربما أحصل على فرصة أو وظيفة أفضل.

ب) سأكون متفهماً للأمر إلى حد ما، ولكني أشعر بالرضا على أحوالي كما هي الآن.

ج) سأكون منزعجًا جدًا، لأن ذلك ربما يعني تغييرًا في مهام ومواصفات وظيفتي.

النتيجة

امنح نفسك درجتين عن إجابة من المجموعة (أ) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفر عن كل إجابة من المجموعة (ج).

✓ تقديرك من 35 إلى 50 درجة

أنت على درجة عالية من الثقة بالنفس ولديك إيمان كامل بإمكانياتك وقدراتك الشخصية وكل شئ تقوم به تقريبًا.

والشئ الوحيد الذي يجب أن تحترس منه هو الثقة الزائدة بالنفس، لأن النجاح هدف يجب أن يجتهد الإنسان للحصول عليه ولا يأتي هكذا لمجرد أنك تتوقعه أو تنتظره.

ولأنك ناجح في تحقيق أهدافك والمضي قدمًا، فسيراك بعض الناس مغرورًا أو مندفعًا، وسيظنون أنك ستقع لا محالة في أحد الأيام وهم ينتظرون ذلك اليوم بفارغ الصبر.

- **الصفات الرئيسية : «جرئ و إنبساطى، واثق»**.

✓ تقديرك من 16 إلى 34 نقطة

تشير نتائجك إلى أنك بشكل عام شخص تثق بنفسك، ولديك

نظرة إيجابية نحو الحياة.

ولأنك لست من النوع الذي لديه ثقة زائدة في نفسه، فسيجعلك ذلك أكثر شعبية بين أصدقائك وزملائك الذين تستطيع أن تتواصل معهم بمنتهى التواضع دون أن تسبب لأي أحد عقدة نقص.

- **الصفات الرئيسية : «مطمئن، إيجابى، حساس»**

✓ تقديرك أقل من 16 درجة

يبدو أنه ينقصك الكثير من الثقة في قدراتك، كما تبدو متواضعًا أكثر من اللازم تجاه إنجازاتك.

إن التواضع صفة يحترمها الكثير من الناس، وخاصة إذا كانوا يعرفون أنك تملك قدرات أخرى غير التي تبديها، إلا أنه يجب أن تجلس وتقوم ما حققته في الحياة، والمواهب التي تمتلكها مقارنة بأولئك الذين يظهرون بمظهر الواثق من نفسه، وقد تدهش حينما ترى نتيجة تحليل كهذا، لأنه سيجعلك تثق أكثر في قدراتك في المستقبل.

الصفات الرئيسية : «خجول، متشائم، متواضع، منغلق».



هل أنت شخصية قيادية أم تابعة؟

١- ما هو أعلى منصب توليته في عملك؟

أ) مدير.

ب) مشرف.

ج) لم أتول أبدًا مناصب إدارية عليا أو إشرافية.

٢- هل انضممت من قبل إلى لجنة ما؟

أ) نعم وكنت رئيسها.

ب) نعم كنت عضوًا مشاركًا.

ج) لا.

٣ -هل تعتقد أنك قد رجل سياسة ماهرًا؟

أ) نعم.

ب) ربما.

ج) لا.

٤- ما هو الحلم الذي تطمح إلى تحقيقه؟

أ) أن أصل إلى أعلى رتبة في وظيفتي.

ب) أن أكون مستقرًا ماديًا.

ج) أن أحظى بحياة عائلية سعيدة ومستقرة.

٥- هل تحب مسايرة الموضة؟ أم تحب التميز والتفرد؟

أ) أحب التميز والتفرد.

ب) كليهما.

ج) أحب أن أساير آخر صيحات الموضة.

٦- ما هو موقفك تجاه تلقي الأوامر؟

أ) لا أكون سعيدًا.

ب) إنه شئ ضروري شريطة أن تكون هذه الأوامر معقولة.

ج) لا أمانع على الإطلاق.

٧- ما هو نمط العمل الذي تفضله؟

أ) التنظيم.

ب) أن أفعل الأشياء بطريقتي.

ج) أن أخضع للنظم.

٨- فوجئت بترقية زميل لك في كان في نفس مستواك وملازمك طوال سنوات عملك، وتم وضعه في رتبة أعلى منك، فأي التصرفات التالية يكون رد فعلك؟

أ) تتضايق جدًا ولا تقبل هذا الأمر.

ب) ستتساءل عن سبب عدم حصولك على مثل هذه الترقية، ولكن تأمل أن تستطيع التعامل مع زميلك في المستقبل على ألا يؤثر ذلك على صداقتكما.

ج) على الرغم من شعورك بالإحباط لعدم ترقيتك، إلا أنك لم تبدي أي مشاعر سلبية تجاه زميلك وستقدم له تهانيك.

٩- حينما بدأت العمل، هل انتظرت يومًا ما أن تكون رئيس العمل؟

أ) نعم.

ب) تمنيت أن أحقق هذا الحلم.

ج) لم أفكر في الأمر لهذه الدرجة.

١٠- هل نظمت أنشطة إجتماعية مع جيرانك مثلا؟

أ) نعم.

ب) لا، لكن ربما أشترك في شئ كهذا في المستقبل.

ج) لا، أنا سعيد لترك مثل هذه الأشياء للآخرين.

١١- هل كنت رائدًا لفصلك حينما كنت طالبًا؟

أ) نعم.

ب) لا، لكني كنت التلميذ الذي يساعد الأستاذ في حفظ النظام في الفصل.

ج) لا.

١٢- هل تعتبر نفسك مبتدعًا لإحدى الصيحات؟

أ) نعم.

ب) ربما.

ج) ليس بالتحديد.

١٣- هل تترك وظيفة مستقرة بلا مجال للترقية، من أجل وظيفة أقل استقرارًا و براتب مماثل، لكن بها فرص كبيرة للترقية؟

أ) نعم.

ب) أنا متأكد مما سافعله، إلا إذا حدث هذا الأمر بالفعل.

ج) لا.

١٤- هل تتطلع إلى أصحاب السلطة؟

أ) لا.

ب) أحيانًا.

ج) نعم، عادة.

١٥- هل تعتقد أن كل الناس سواسية؟

أ) لا.

ب) نعم، إلى حد ما.

ج) نعم، فأنا من مؤيدي إزالة الطبقات في المجتمع.

١٦- هل تؤيد النقابات العمالية الفعالة؟

أ) لا.

ب) إلى حد ما.

ج) نعم.

١٧- هل نظمت حملة ضد شئ لا تتفق معه أو لا تؤمن به؟

أ) نعم.

ب) لا، ولكني شاركت في مثل هذه الحملات.

ج) لا.

١٨- أي الساسيون التاليون تحب؟

أ) «مارجريت تاتشر».

ب) «بيل كلينتون».

ج) «ليش واليسا».

١٩- هل تعتقد أن الزعامة القوية شئ أساسي في القرن الحادي والعشرين؟

أ) نعم، فدائماً هناك حاجة إلى قائد قوي.

ب) تعد الزعامة القوية شئ جيد طالما كان الشعب واعيًا.

ج) لا، فالزعامة القوية أصبحت مبدًا عتيقًا وبطل إستخدامه، وأصبح التعاون بين الجميع أهم من الزعامة القوية.

٢٠- هل يلجأ إليك أشخاص من خارج محيط عائلتك طلبًا للنصيحة؟

أ) نعم، دائماً.

ب) أحيانًا.

ج) أبدًا، أو نادرًا.

٢١- هل تؤرقك فكرة اعتلائك السلطة؟

أ) نعم.

ب) لا.

ج) لم أفكر أبدًا في هذا الأمر.

٢٢- أنت في مطعم مع مجموعة من الأصدقاء ووجدت أن مستوى الخدمة يرثي له. بعد انتظار دام أكثر من ساعة والتقدم بعدة شكاوي، أي التصرفات التالية سيكون رد فعلك؟

أ) تقترح أن تغادروا جميعًا المكان احتجاجًا على سوء الخدمة.

ب) تشتكي وأنت في مكانك، ثم تسأل الجميع عما ينوون فعله.

ج) تنظر أن يتقدم شخص بإقتراح ما وتتبع رأي الأغلبية.

٢٣- هل نظمت حفلاً تجمع فيه أفراد العائلة أو حفلاً لجمع شمل الأصدقاء القدامى؟

أ) نعم، في مناسبات عديدة.

ب) نعم، مرة واحدة.

ج) أبدًا.

٢٤- ما مدى حساسيتك للنقد الشديد؟

أ) لا يؤثر في أبدًا.

ب) أحاول ألا أجعله يضايقني، بالرغم من كونه جارحًا في بعض الأوقات.

ج) أكون حساسًا جدًا تجاهه.

٢٥- أي الصفات التالية تراها من أهم مميزات القائد؟

أ) الموهبة القيادية.

ب) التحفيز.

ج) الخبرة.

النتيجة

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ)، ودرجة واحدة من كل إجابة من المجموعة (ب)، وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (ج).

✓ تقديرك من 35 إلى 50 درجة

أنت تتمتع بصفات قيادية ظاهرة في تصرفاتك، والقيادة هي فعلاً ما تطمح إليه إذا لم تكن في الأصل قد وصلت إلى القمة في عملك الذي اخترته.

أنت لا تحب أن يتحكم بك أحد، بل تحب أن تكون أنت المتحكم حيث تحب أن تتزعم القيادة ويراك الجميع وأنت تفعل ذلك. والأمر الذي يحبطك هو أن هناك من يسحب البساط من تحت قدميك.

وهذا الأمر جيد ما دمت تحليت بالصبر مع الذين يسألونك بين الحين والآخر، وعليك أن تتذكر أنه ليس هناك من كبر على التعلم وتغيير أسلوب حياته من وقت لآخر، ودائما تعتبر المشورة من أهم أركان الزعامه، مثلها رغبتك في أن يطيعك الناس بلا اعتراض.

-الصفات الرئيسية : «الطموح، القيادة، الإصرار، المرونة».

✓ تقديرك من 16 إلى 34 درجة

أنت تتمتع بصفات قيادية واضحة وتحب أن تكون في المقدمة، إلا أن هذا الأمر لا يعني لك الكثير، فلا مانع لديك من أن تترك شخصًا آخر يتولى زمام المسئولية بشرط أن تتم استشارتك ويؤخذ برأيك فيما سيتم، وكيفية القيام به.

-الصفات الرئيسية : «الضمير الحي، التعاون، الصبر، التفكير الفلسفي».

✓ تقديرك أقل من 16

من الواضح أنك لا تطمح أن تكون قائدًا، حيث إنك تكون في حال أفضل إذا اخذ الآخرون المبادرة.

إنك مرتاح في هذا الوضع، وعلى الرغم من أن وصولك لأعلى قمم الزعامة يعتبر أمرًا مشكوكًا فيه بسبب إفتقادك إلى الطموح، إلا أن اجتهادك في العمل ونفوذك الوظيفي قد يجلبا لك ترقيات غير متوقعة من وقت لآخر.

وقد تنقصك الثقة في قدراتك إلى حد كبير، ولا تحب أن يعتقد الآخرون أنك تدفع بنفسك دائماً إلى الأمام. فأنت مثال للشخص المجد في عمله، الراضي بحاله، وبوظيفته التي اختارها لنفسه.

-الصفات الرئيسية : «راض، مجد فى العمل، غير طموح، قانع».



هل أنت سريع التصرف؟

١-عند عودتك لبيتك بالسيارة فوجئت بأن الشارع الذي أعتدت أن تسلكه مغلق للإصلاحات.... فهل:

أ-تحاول البحث عن طريق أخر بهدوء.

ب-تصاب بحاله من التوتر وتستغرق وقت طويلا في التفكير في طريق بديل.

ت-تنفعل للحظات ثم تتجه لطريق أصعب.

٢-اعتدت أن تبدأ يومك بتناول فنجان من القهوة... وفي إحدى الأيام لم تجد «بُنًا» بالمنزل.. هل:

أ-تتوتر جدًا وتنفعل وتتشاجر مع أسرتك؟

ب-تستبدل القهوة بمشروبا أخر مثل الشاي مثلا؟

ت-تستعير بعض البن من الجيران لتشرب قهوتك؟

٣-أثناء قيام الحلاق بقص شعرك فوجئت بأنه غير تسريحتك دون أستئذانك فهل:

أ-تتشاجر معه وتطلب إعادتة إلى ما كان عليه؟

ب-تتقبل الموضوع بهدوء وتعتبر ما حدث نوعا من التغير؟

ت-تغضب للحظة ثم تطلب منه إدخال بعض التعديلات لتناسب شكلك الجديد؟

٤-إذا زارك بعض أصدقائك في يوم أجازتك دون موعد بينما كنت تفضل الإسترخاء بمفردك... فهل:

أ-تعتذر لهم لأنك مجهد وتفضل النوم مبكرًا.

ب-تسعد بهم وتدعوهم لتناول العشاء.

ت-تتوتر جدًا لكنك تحاول إخفاء توترك وتقضي السهرة معهم متوترًا.

٥-أي نوع من هذة الرياضات تفضل؟

أ-السباحة.

ب-كرة القدم.

ت-كرة السله.

٦- أي هذة الألوان تفضل؟

أ-الأحمر.

ب-الأصفر.

ت-الأخضر.

- والأن أعطي نفسك هذه الدرجات

السوال الأول

أ- ٣ درجات . ب- درجة واحدة . ت- درجتان.

السوال الثاني

أ- درجة و احدة. ب- ٣ درجات. ت-درجتان.

السوال الثالث

أ-درجة واحدة. ب-ثلاث درجات. ت- درجتان

السؤال الرابع

أ- درجتان. ب-٣ درجات. ت-درجة واحدة.

السؤال الخامس

أ-٣ درجات. ب-درجتان. ت-درجة واحدة.

السؤال السادس

أ-٣ درجات. ب-درجتان. ت-درجة واحدة.

و الأن.. اعرف نفسك بعد جمع الدرجات..

✓ فإذا كان مجموع درجاتك من (13-18)

فأنت سريع التصرف وتحب المفاجآت وتكره الملل وتعشق التغير وتحب الناس ويمكن الأعتماد عليك في المواقف الصعبة.. ولكن عليك أن تتوخى الحذر أحيانا.

✓ أما إذا حصلت على درجات من (7-12)

فأنت إنسان متوازن تحب التغير وتتصرف بحكمة كما أنك تحب الناس ولكن في حدود وتكره المفاجآت في الأوقات الحرجة، فأنت في النهاية لا تحب أن تجهد نفسك كثيرًا.

✓ وأخير إذا حصلت على أقل من (6 درجات)

فأنت إنسان متقوقع على نفسك تهرب من المواجهة وتفضل الهدوء والبعد عن الناس كما تسبب لنفسك بعض المشاكل أحيانًا... فحاول أن تصلح من شأنك.



هل أنت إنسانة هادئة؟

أطرحي على نفسك هذي الأسئله:

١-كنتِ على عجل من أمرك وعليك صعود الدرج

أ- أسرع الخطى قدر الإمكان.

ب- أحاول الصعود بخفه.

جـ - أصعد بهدوء حتى لا أسقط (أتعثر).

٢- هل حدث أن تعثرتِ في مكان عام

أ- أحيانا.

ب- أحاول أن لايشعر أحد بذالك.

جـ - نادرًا.

٣- هل يمكنك إتباع الاتكيت في الجلوس؟

أ- أحيانًا.

ب- لا.

جـ - نعم.

٤- أي من هذه الطيور تحبين؟

أ- عصفور.

ب- السنونو.

جـ - الحمامه.

٥- تشعرين أنك تتصرفين بأناقه في الحفلات؟

أ- أحيانًا.

ب-لاأهتم.

جـ - دائماً.

٦- عندما تغضبين

أ- أبكي.

ب- أحزن.

جـ - أصمت وأبتعد.

النتائج:

إذا كانت معظم إجاباتك:

(أ)- رقيقه

تتصرفين برقه متناهيه، لكنك من جهة أخرىٰ لاتحاولين أن تكوني كذلك تعتمدين علىٰ الإتكيت وتفتقدين أحيانًا الحضور القوي الذي يتطلب شيئًا من الجرأة ولكن البديل هو محبه الآخرين لك وإهتمامهم بكِ.

(نصيحه لكِ)

بعض التصرفات تتطلب أن تكوني حاسمة وسريعه البديهة فلا تجعلي رقتكِ تقف عائقًا أمامك.

إذا كانت معظم إجاباتك:

(ب) – ناعمه

أنت ناعمه وصوتك خافت أنتِ عمومًا من أصحاب الوزن الخفيف والمظهر الرومنسي وهذا مايجعلك تظهرين بمظهر الطفله المحبوبه التي تتصرف ببراءه.

(نصيحه لكِ)

تجدين نفسك في بعض الأحيان بحاجه إلىٰ من يساعدك أو يتصرف عنك في مواقف محرجه والأفضل أن تعتمدين علىٰ نفسك وتتصرفين بشيء من الثقه.

إذا كانت معظم إجاباتك:

(جـ) – هادئه

أنت واثقه من نفسك ولطيفه وتتميزين بهدوء شديد يلفت الأنظار ويحاول الكثير من الناس التقرب منك وأسلوبك في التكلم أوالتحدث عصري ومميز وأنت كثيره الإطلاع وكثيرًا ماتجدين أُناس يحبونكِ.

(نصيحه لكِ)

لأنكِ كثيره الإطلاع فقد تقعين في التقليد أحيانًا فحاولي أن تكون لك شخصيتك الخاصه وأنتي قادره على إظهارها وبالإعجاب بتصرفاتك الخاصة.



هل أنت جريئ ؟

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة (نعم) ودرجة واحدة عن كل إجابة (لا أدري) وصفرًا عن كل إجابة (لا)

١- هل يمكنك أن تذهب في رحلة تسلق للجبال؟

نعم - لا أدري - لا

٢- هل تغطس في حمام السباحة؟

نعم - لا أدري - لا

٣- هل تحب أن تفتح متجرًا؟

نعم - لا أدري - لا

٤- هل تكره القيادة السريعة؟

نعم - لا أدري - لا

٥- هل تأكل أو تشرب أشياء ضارة بالصحة؟

نعم - لا أدري - لا

٦- هل تتدخل إذا ما تشاجر رجلان؟

نعم - لا أدري - لا

٧- هل يمكنك الغوص في أعماق البحار؟

نعم - لا أدري - لا

٨- هل تحرص على إصلاح أي تلفيات في الأجهزة المنزلية؟

نعم - لا أدري - لا

٩- هل تدخن؟

نعم - لا أدري - لا

١٠- هل يمكنك السير وسط القبور ليلاً؟

نعم - لا أدري - لا

١١- هل يمكنك مواجهة مجرم؟

نعم - لا أدري - لا

١٢- هل تقود دائما السيارة بسرعة أكبر من المسموح بها؟

نعم - لا أدري - لا

١٣- هل تحب أفلام الرعب؟

نعم - لا أدري - لا

١٤- هل هربت بضائع من الجمرك من قبل؟

نعم - لا أدري - لا

١٥- هل يمكنك تغيير ملابسك على الشاطئ؟

نعم - لا أدري - لا

تحليل النتيجة

- ✓ **(٢٦ إلى ٣٠ درجة) «جرئ جدًا».**
- ✓ **(٢٢ إلى ٢٥ درجة) «جرئ».**
- ✓ **(١٨ إلى ٢١ درجة) «جرئ نسبيًا».**
- ✓ **(١٣ إلى ١٧ درجة) «متوسط».**
- ✓ **(٩ إلى ١٢ درجة) «جبان نسبيًا».**
- ✓ **(٥ إلى ٨ درجات) «جبان».**
- ✓ **(صفر إلى ٤ درجات) «جبان جدًا».**

هل أنت خفيف الظل أم ثقيل الظل؟

السؤال الأول

عندما تشاهد مسرحيه قديمة لنجم الكوميديا المفضل لديك هذه المسرحيه تعاد في التليفزيون تقريبًا مرة كل ستة أشهر هل؟

أ - تضحك من كل قلبك وكأنك تشاهدها لأول مرة.

ب - لا تضحك على الإطلاق.

ج - تضحك ولكن ليس كأول مرة شاهدت فيها المسرحيه.

السؤال الثاني

عندما يشتد الخلاف بينك وبين أعز الأصدقاء ويتفاعل النقاش بحيث يصل لنقطه لا التقاء فيها هل؟

أ - تقول لا أمل وتترك الأمور على ماهي عليه وربما يصل الأمر إلى القطيعة التامة بينك وبينه.

ب - تقلب الموضوع كلها في ذروة الانفعال إلى نكته بحيث ينسى صديقك كل الخلافات ويعود الود بينكما.

ج - تحاول أن تصل إلى نقطه تلاقٍ جديده.

السؤال الثالث

عندما تتذكر موقف طريف حدث لك منذ زمن بعيد هل يمكن أن يغلبك الابتسام مهما كان طبيعة المكان الذي أنت فيه؟

أ - أحيانًا.

ب - نعم.

ج - لا.

السؤال الرابع

وأنت تغيرّ ديكورات المنزل أكتشفت أن كل الألوان الساده في الأسواق ألوان تغلب عليها ألوان غامقة هل؟

أ - تلتزم بها.

ب - تحاول أن تبحث عن البديل فإن فشلت تلتزم بها.

ج - تؤجل تجديدات الديكور حتى تجد الألوان الفاتحه التي تحبها.

السؤال الخامس

عندما يهاجمك أي شخص هل؟

أ - تأخذ الموضوع مأخذ جد وتهاجمه بشدة أيضًا.

ب - تأخذ الموضوع بخفة دم.

ج - تحاول أن تفهم سر هذا الهجوم أولاً.

السؤال السادس

هل تحب السهر مع الأصدقاء وتحرص على روئيتهم؟

أ - لا.

ب - نعم.

ج - أحيانًا.

والآن أعطي لنفسك هذه الدرجات :

السؤال الأول: أ- ٣ درجات ب- درجه واحده ج- درجتين.

السؤال الثاني : أ - درجه واحده ب - ٣ درجات ج - درجتين.

السؤال الثالث: أ - درجتين ب- ٣ درجات ج- درجه واحده.

السؤال الرابع: أ - درجه واحده ب - درجتين ج - ٣ درجات.

السؤال الخامس: أ- ٣ درجات ب - درجه واحده ج- درجتين.

السؤال السادس: أ- درجه واحده ب - ٣ درجات ج - درجتين.

والآن احسب نقاطك وأعرف نفسك

إذا حصلت على (18 - 12 درجة) : أنت إنسان مرح جدًا تكره التجهم، وتكره أن تعيش في جو من الكآبة، وإذا شعرت أن أي مكان تذهب إليه ممكن أن تسيطر عليه هذه النوعيه من الشخصيات التي تتسم بالعدوانية والدم الثقيل، فإنك تعتذر عن الذهاب لهذا المكان أو تنسحب منه على الفور، علاقاتك مع الآخرين تتسم بالانفتاح والحب المتبادل، أنت سعيد في حياتك العمليه وحياتك الخاصه، لأنك تسعى لهذه السعاده بكل جوارحك.

إذا حصلت على (12 - 7 درجة) : أنت إنسان كتوازن تكره أن تختلط الأمور، لكل مقام مقال، في وقت لاضحك تكون منبسطًا وتسعد بهذا الجو، وفي جو الجد تكون أول الجادين، أنت ناجح جدًا في عملك ـ رغم أنك « تأخذها جد» أكثر من اللازم في بعض الأحيان، وفي حياتك الأسريه أنت ضابط الإيقاع الذي يضع النقاط على الحروف في الوقت المناسب.

إذا حصلت على أقل من (7 درجات) : أنت بالتأكيد إنسان ثقيل الظل، وكل من يعرفك عنده هذه المعلومة عنك أحيانًا تحاول تخلع هذا القناع عنك ولكنك تبدو نشازًا وسط الجموع، الحل هو أن تراجع نفسك وتصرفاتك وتبدأ بالمقربين منك فهم الوحيدون الذين سيتقبلون هذا التحول منك.



هل أنت طموح؟

أجمل ما في حياتنا الأمل والأمل يولد الطموح والطموح يقودنا إلى مستقبل أفضل. فهل أنت طموح؟

لكي تعرف الإجابة أجب عن الأسئلة التالية لتطلع على مدى طموحك وضع لنفسك ثلاث نقاط إذا أجبت بنعم على السؤال (أ) ونقطتين عن السؤال (ب) ونقطه واحده للإجابة بنعم عن السؤال (ج).

الأسئلة

١ – أن تكون مبرزًا في عملك هل تشعر بأن ذلك:

أ- أمر هام جدًا وإلا يركبك الهم والكابة.

ب- شئ عظيم يمنحك إحساسًا بالفخر والإعتزاز.

ج- لابأس بالنجاح أن آتى... ولكنك لن تهم نفسك من أجله.

٢-لو أردت مجاملة شخص فأي عباره تستخدم أكثر؟

أ- إنسان له مستقبل.

ب- لامع أو في منتهى الذكاء.

ج- دمه خفيف.

٣-لو كان بيدك أن تختار مهنتك فهل كنت تفضل؟

أ- لو كنت قائدًا أو رئسيا لشركة لتفرض رأيك على الآخرين.

ب- تاجرًا غنيًا.

ج- إنسانًا عاديًا لا يلفت انتباه أحد.

٤- أي واحدة من هذه الروائع العالمية تفضل؟

أ- الأهرمات المصريه لأنها خارقة.

ب- برج إيفل لأنه جميل.

ج- حديقة الهايدبارك في لندن لأنها فسيحه.

٥-هل حدث وقطعت من مجلة ما مقالا أعجبك؟

أ- حدث كثيرًا.

ب- في بعض الأحيان.

ج- لم يحدث بتاتا.

٦-من يعجبك من هذه الشخصيات العالميه.

ا- نابليون القوي.

ب- لويس الخامس عشر المحبوب.

ج- هنري الثامن المزواج.

٧-أي الحيونات تفضل؟

أ- الأسد.

ب- الحصان.

ج- الهر.

٨-الغاية تبرر الوسيلة هذا المثل ينطبق على الذين يريدون النجاح بأي وسيلة، ما رأيك فيه وهل هو الحل؟

أ- مثل صادق.

ب- مثل غير عادل.

ج- مثل تافه وسخيف.

٩- أقيمت مباراة ما... واشتركت فيها فهل كان مبعث إشتراكك؟

أ- كي تفوز بالمرتبه الأولى وتستحق التهنئة.

ب- لكي تمتحن نفسك ومبلغ قدرتك.

ج- لكي تمضي وقتًا طيبًا.

انتهت الاسئلة

والان قم بتجميع النقاط التي كتبتها

النتيجة

إذا جمعت ما بين(27-22 نقطة): فأنت طموح بلا ريب والنجاح بالنسبه إليك أساسي لسعادتك، ويجب أن تكون مبرزًا في أي شئ وإلا أصبحت تعيسًا.

أما إذا جمعت ما بين (22-18 نقطة): فأنت تتوق إلى النجاح ولا ينقصك الطموح لاسيما في المجالات التي تحبها.

أما إذا جمعت أقل من(18 نقطة): فالطموح بالنسبة إليك ليس في الحياة الإجتماعية ولكن في حياتك الخاصة، فأنت مثلا لا تهتم بالشهرة والألقاب والثراء بقدر ما يهمك أن تكون سعيدًا كيف؟ لست أدري.



هل تشعر بالنقص؟

أجب عن الأسئلة الآتية

١- هل يتهمك الناس بالتفاخر؟

٢- هل تجتهد في تجاهل العرف والقاليد؟

٣- هل يصيبك الارتباك حين تقدم للغرباء؟

٤- هل تحاول التأثير على الآخرين بإرتفاع الصوت؟

٥- هل تقاطع محدثك بإستمرار لتتحدث أنت؟

٦- هل تشعر في نفسك بالحزن لنجاح الآخرين؟

٧- هل ترى أن الوضع الإجتماعي حولك كله أخطاء؟

٨- هل تجتهد في لفت الأنظار إليك وإن كان بتصرفات غير لائقة؟

٩- هل ترغب في الملابس الشاذة والعادات الشاذة بدعوى الموضة؟

١٠- هل تغضب إذا سمعت نكتة تمس شخصك؟

١١- هل تحب أن تقول أشياء تؤذي مشاعر الآخرين؟

١٢- هل ترضيك المجاملة أكثر مما يرضيك إنجاز العمل؟

١٣- هل تجتهد في أن تحجب كل من عداك في شلة الأصدقاء؟

١٤- هل ترفض المقترحات التي تهدف إلى مساعدتك؟

١٥- هل تشك في قدراتك على اجتذاب الآخرين؟

والآن أعط نفسك درجة كالآتي:

- إذا كانت إجابتك «نعم» فاحصل على(١٥ درجة).
- إذا كانت إجابتك «أحيانًا» فاحصل على (١٠ درجة).
- إذا كانت إجابتك «نادرًا» فاحصل على (٥ درجة).
- إذا كانت إجابتك «لا» فاحصل على (٠ درجة).

والآن اجمع درجاتك فإذا حصلت على

✓ أكثر من (١٥٠) فأنت عضو بارز في نادي الإحساس بالنقص.

✓ من (٧٥ - ١٥٠)أنت حامل بطاقة العضوية ولكن عندك قدرة على المقاومة.

✓ أقل من (٧٥) هنيئًا لك ثقتك بنفسك.



هل أنت غيور؟

١- هل تعطي إهتمامك الأكثر

أ- للمظهر.

ب- لتوافق الطباع.

ج- للمشاعر المتبادله.

٢- هل ترفض الإنسان

أ- المهمل في مظهره.

ب- غير المهذب.

ج- الفظ.

٣- أنت لاتسامح من تحب أبدًا

أ- إذا نظر لأحد آخر.

ب- إذا لم يصارحك بكل شيء.

ج- إذا لم يبد لك إهتمامًا دائماً.

٤- إذا فاجأك من تحب بخيانته لك

أ- هل ترغب في الإنتقام منه.

ب- هل ترغب في تفسير لما حدث.

ج- هل تتركه.

٥- **بعد اكتشافك الخيانه**

أ- هل ترغب في مواجهة منافسك.

ب- هل ترغب في مواجهة من خانك.

ج- هل ترغب في مواجهة نفسك.

٦- إذا تلقيت صدمه

أ- هل يدب اليأس في نفسك.

ب- هل تقرر ألا تحب بعد ذلك.

ج- هل تتالم كثيرًا.

نتيجة الإختبار

إذا كانت معظم إجاباتك تنحصر في (أ) فأنت ممن يفضلون الحب العنيف وترغب في وجود مشاعر قويه وجارفه في حياتك. ولديك استعداد قوي جدًا للوقوع في مشكلة الغيره المرضية.

إذا كانت اجاباتك تنحصر في (ب) فأنت تبحثعن إقامة علاقه

عاطفيه يتفق فيها العقل مع القلب وتميل إلى إطفاء العقلانيه على مشاعرك قد تسبب لك الخيانه الكثير من الألم ولا تستعيد ثقتك بالناس سريعًا.

إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ج) فأنت رومانسي وحالم وحساس تفضل المشاعر النقيه المليئه بالحنان الثقه أهم شيء لديك في إرتباطك بالطرف الآخر. وبعد اجتياز أزمة الخيانه يمكنك أن تستعيد ثقتك بمن أحببت.

إذا كانت إجاباتك تتراوح بين (ب- ج) فأنت تتمنى أن تعيش علاقه عاطفيه متوازنه بعقل وقلب مفتوحين وتعرف كيف تجعل بينك وبين الطرف الآخر نوعًا من المشاركه الحميمه. وهذا النوع من العلاقات هو الأكثرقدرة على تخطي كل الأزمات العاطفية.



هل أنت ناجح في التواصل الإجتماعي والحوار؟

دعونا نختبر أنفسنا فيما يلي عشرون سؤال مطلوب منك أن تعطي لكل سؤال تقدير من حيث شدته لديك مابين (١-٥ درجات) لكل عبارة، فالعبارة التي ترىٰ بأنك تنفذها بشدة أمنحها (خمس درجات) والتي لاتنفذها إطلاقا أعطها (درجة واحد) وهكذا...

١- اتقبل المعارضة لرأيي بصدر رحب.

٢-لا أتمسك برأيي عندما اقتنع بصواب الرأي الآخر.

٣- انتبه إلىٰ الأشخاص عند الحوار معهم واستوعب مواقفهم مهما كان موقفي الشخصي من موضوع الحوار.

٤- أقبل بالقرار الذي توصلت إليه الغالبية عن طيب خاطر حتىٰ لو كان مخالفًا لرأيي.

٥- اعتبر دائما رأيي هو رأي مبدئي إلىٰ أن استمع للآخرين ثم أُقرر الرأي النهائي.

٦- لا أرد لا أعارض شخص له مكانة خاصة عندي في حالة مخالفته لرأيي.

٧- أستطيع بعد انتهاء النقاش تذكر سياق الحديث ومواقف الأشخاص.

٨- لا أكرر الكلام الذي أقوله أثناء الحوار حتىٰ لو سنحت لي فرصة الحديث مرة أخرىٰ.

٩- اعترف بخطئي بسهولة إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة لرأيي.

١٠- اصغي بتركيز شديد للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني.

١١- أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة وهو إثراء للموضوع محور النقاش.

١٢- أهتم برأي الشخص الآخر الحقيقي وليس بإنطباعاتي المسبقة عنه.

١٣- أقدم الأفكار بشكل مبدئي للحوار ثم أقبل تعديلها وتغييرها بعد الحوار.

١٤- أسعىٰ لإقامة الفرصة لكل شخص في الجماعة للتعبير عن رأيه لإستيعاب كافة وجهات النظر في الموضوع.

١٥- أعتقد بأن رأي المجموعة دومًا أفضل من رأي الشخص الواحد.

١٦- أعبر عن رأيي دائماً حتىٰ لو كنت متأكدًا من أنه سيرفض.

١٧- أتجنب التعرض لذوات الآخرين أو أحاسيسهم خلال النقاش والحوار.

١٨- أحرص على ألا تتأثر علاقاتي الشخصية نتيجة التوتر الذي يوافق الحوار أحيانًا.

١٩- احرص على التوازن بين الآراء المطروحة ومواقف الجميع خلال الحوار والمناقشة.

٢٠ -اعتبر نفسي محاورًا ناجحًا.

الآن وبعد أن وضعت لنفسك الدرجات لكل عبارة أجمع درجاتك فإذا حصلت على:

- ✓ درجات بين ٩٠-١٠٠ فأنت شخص ممتاز التواصل.
- ✓ درجات بين ٧٠-٩٠ فأنت شخص جيد التواصل.
- ✓ درجات بين ٦٠-٧٠ فأنت شخص متوسط التواصل.
- ✓ درجات دون (أقل من ٦٠) يجب أن تراجع وتعدل طريقة تواصلك مع الآخرين.



هل لديك حاسة سادسة؟

الحاسة السادسة هي إحساس فطري لا إرادي بعيد عن المنطق يمكن صاحبه من معرفة المجهول والتنبؤ بالمستقبل، وبعض الناس يمتلكونها بدرجات متفاوته.

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الاختبار التالي: أجب على الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا).

١- هل سبق أن ألغيت مشروعًا أو قرارًا لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟

٢- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟

٣- هل تتحقق أحلامك دائما؟

٤- هل رأيت شخصًا وأحسست أنك رأيته من قبل؟

٥- هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟

٦- هل تأخذ وقتًا طويلا لكي تتخذ قراراتك؟

٧-هل يحالفك سوء الحظ؟

٨- هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

٩-هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟

١٠- عندما يطلب منك أحد أصدقاءك أن تحزر رقما، هل تقول الرقم الصحيح؟

١١- هل تشكل الصدفة جانبًا حقيقيًا في حياتك؟

١٢- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سببًا محددًا؟

١٣- هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟

١٤- هل تستطيع أن تحس بشيئ سيئ قبل حدوثه؟

١٥- هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

- **إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (لا)**

فأنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير. ولكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك.

إنك دائما ما تجد نفسك ترفض النصيحة من أصدقاءك المخلصين من دون ذكر أسباب.

انتبه لا تدع غرائزك تتحكم في تصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على طبح جماح غريزته.

حاول الإستماع إلى صوتك الداخلي.. إنه الحدس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك وتجلب لك شيئًا من السعادة.

- إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (نعم)

إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائماً بالأشياء قبل حدوثها.

إن حدسك هو أن تبقى هادئًا دومًا لتستمع إلى صوت أعماقك وهي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء.

الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة.

إن عقلك وقلبك أيضًا يتحدثان إليك مثل لسانك وأنت تصغي بحرص لما يقولانه.. فبالطبع لقد أخبرانك عن نتيجة هذا الاختبار مسبقا!!



هل تملكين ذكاء عاطفيًا؟

الذكاء العاطفي وهو القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي تجاه الآخرين لتحفيز أنفسنا ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين.

١- إذا كان عليك إتخاذ قرار في موضوع يهمك هل:

أ- تتخذين القرار بجدّية وسرعة.

ب- تؤجلين اتخاذ القرار لفترة قصيرة لدراسة الموضوع جديًّا.

جـ- تهملين الأمر ولا تبالين بتاتًا.

٢- حين ترتكبين خطأ ما مع صديقتك هل:

أ- تعاقبين نفسك بشكل قاسٍ وتعتذرين منها فورًا.

ب- تنتظرين حتى تهدأ نفسيتك وتقدمين لها عذرك في هذا التصرف الخاطئ.

جـ- لا تهتمين للأمر فكل الناس تخطئ ولست وحدك التي تخطئين.

٣- إذا غضبت منك والدتك هل:

أ- يفسد ذلك عليك يومك ولا تستطيعين إنجاز أي شيء.

ب- تحاولين إرضاءها بأي شكل ثم أعمالك ومهامك.

جـ- تتأثرين قليلاً ولكنك تنسين الأمر بسرعة فلديك يوم حافل بالمهام والإنجازات.

٤- إذا علمت أن إحدىٰ صديقاتك المقربات في المدرسة سوف تنتقل لمدرسة أخرىٰ هل:

أ- تتألمين وتغيبين عن المدرسة لفترة طويلة تأثرًا لإنتقالها.

ب- تحاولين ثنيها عن الانتقال بدافع ما تكنينه لها من مشاعر احترام ومودة.

جـ- تواصلين دراستك دون أي إزعاج أو إهتمام.

٥- إذا طلبت منك صديقتك خدمة كبيرة علىٰ حساب وقتك :

أ- تؤدين لها الخدمة حتىٰ لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق والمشاكل.

ب- تحاولين مساعدتها قدر الإمكان حسب قدراتك.

جـ- ترفضين مساعدتها وتتجاهلين أمرها.

٦- إذا اتصلت بك صديقتك وأنت في طريقك لزيارة قريبة لك وتريد أن تطيل الحديث معك علىٰ الهاتف هل:

أ- تستمرين في الحديث معها وتطيلين معها وتؤجلين زيارتك لحين

انتهائك من مكالمتها.

ب- تتحدثين معها قليلاً ثم تعتذرين بلباقة مراعية شعورها وتنهين مكالمتك معها للذهاب في زيارتك.

جـ- تعتذرين منها فورًا وتذهبين في زيارتك مستعجلة دون أي تأخير.

٧- إذا حدّثتك صديقتك عن مشكلتها الخاصة هل:

أ- تبكين وتصرخين بشكل ملفت للانتباه.

ب- تتأثرين جدًا ولكنك تخفين انفعالك عنها.

جـ- لا تهتمين للأمر وتعتبرينه أمرًا عاديًا لا يستحق الانفعال.

٨- إذا تعرضت لموقف محرج أمام زميلاتك هل:

أ- تتألمين وتغلقين الغرفة عليك وكأن الدنيا قد انتهت.

ب- تتأثرين جدًا ولكنك تحاولين تهوين الموقف عليك.

جـ- تهملين الأمر كله ولا تفكرين به بتاتًا فهو أمر عادي الجميع معرض له.

٩- إذا شاهدت موقفًا مؤثرًا في التلفزيون هل:

أ- تغرقين في البكاء وتصابين بحالة غثيان.

ب- تدمع عينك للحظة.

جـ- لا تتأثرين أبدًا.

١٠- إذا قابلت فتاة جديدة وتودين صداقتها هل:

أ- تبالغين لها في مشاعرك ومجاملاتك واستلطافك لها.

ب- تكونين صادقة في مشاعرك اتجاهها وتتصرفين بتلقائية.

جـ- تتجاهلين أمر تلك الفتاة وإذا أرادت صداقتك فلتبدأ هي بالخطوة الأولى.

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم إجمعيها لترى النتيجة:

إجابة (أ) = «٣ نقاط».

إجابة (ب) = «نقطتان».

إجابة (جـ) = «نقطة».

النتائج

✓ (24-30) عاطفية جدا

أنت فتاة عاطفية جدًا فدموعك تنهمر بسهولة لأي موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك، وعواطفك مبالغ فيها مما يجعلك تخنقين صديقاتك بعواطفك الجياشة المبالغ فيها. لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك.

حاولي أن تكوني متزنة في ردود فعلك ومشاعرك حتى لا تتحولين إلى كتلة نارية من المشاعر تحرق كل من يقترب منها.

✓ (17-23) عاطفية مثالية

أنت فتاة عاطفية ولكن مثالية، مشاعرك شفافة ومتزنة، عاطفتك جياشة ولكنها بقلبك تدعمين المقربين لك في المحن وتحسنين انتقاء الكلمة المناسبة والتصرف اللائق لإسعاد الناس.

فأنت صاحبة قلب كبير ونفس كريمة تريد الخير للناس ويفيض قلبك بالتسامح والمحبة.

✓ (0-17) متحجرة المشاعر

لا تبالين ولا تتأثرين حتى وإن تعرضت لأحلك المواقف، تشعرين بأن الود الإجتماعي مضيعة للوقت فلا تهتمين بأن يكون لديك صداقات وتفضلين أن تبقي على مسافة عاطفية مع الناس.

ليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك فقوتك هذه وصلابتك ترغمك على فقد العديد من الأصدقاء والمقربين.



هل لديك الحماس الكافي للنجاح؟

١- هل تستقبل يومك الجديد بالتفاؤل؟

أ-نعم.

ب-لا.

ج-أحيانًا.

٢- هل تتطلع إلى المستقبل وتحدياته بلهفة؟

أ-لا.. لا أحب مواجهة الصعاب.

ب-سوف أحاول مواجهة أي تحدٍّ.

ج-نعم عندي لهفة لمواجهة هذه الصعوبات والتغلب عليها.

٣- هل تخاف المشكلات وتعتبرها أفخاخًا للفشل المحقق؟

أ-نعم، المشاكل فخ لقتل النجاح بلا شك.

ب-لا، تخطي المشاكل يعني مزيدًا من الخبرات.

ج-المشاكل سيئة بالطبع وتخطيها.

٤-ما تعليقك على هذه العبارة (الحياة سلسلة من الآلام المتواصلة يعقبها الموت)؟

أ- مقولة تدعو للتخاذل واليأس والفشل.

ب- هذه رؤيتي للحياة.

ج- الحياة ليست بهذا السوء المبالغ فيه.

٥-هل تحرص على تجديد نمط حياتك والدخول في أنشطة إجتماعية بشكل دائم؟

أ- لا، لديّ من المشاغل ما يكفيني.

ب- نعم، في حدود المعقول.

ج- طبعًا لدي الكثير من الساعات المخصصة لذلك.

٦-هل تحب ما تقوم به من أعمال يومية ودراسية؟

أ-نعم أقوم بكل عمل بحب.

ب-لا، أشعر بالضيق تجاه كل أعمالي.

ج- التقبل لهذه الأعمال هو ما أشعر به.

٧-هل الأطروحات الجديدة لأي موضوع تثير فضولك لمعرفة التفاصيل؟

أ-ليس دائماً.

ب-نعم من وقت لآخر.

ج-نعم إنها متعة كبيرة.

٨-هل ترى أن الحماس هو الدافع الأول للنجاح؟

أ-لا أستطيع العيش دون حماس يومًا واحدًا.

ب-الحماس عامل مساعد فقط.

ج-لا أراه مهماً بتلك الدرجة.

٩-هل تشعر بأنك ملجأ للآخرين ليستمدوا منك القوة المعنوية للعمل والدراسة؟

أ- نعم فأنا مصدر لإعلاء الهمم في أسرتي.

ب- لا، فأنا مخزن يأس متحرك.

ج- أحيانًا أكون مصدر قوة الجميع وأحيانًا أخرىٰ لا أستطيع.

١٠-هل تحرص على ممارسة الأنشطة الإضافية لإكتساب خبرات جديدة؟

أ-نعم.

ب-لا.

ج-أحيانًا.

١١-هل تسمح لليأس بزيارتك؟

أ-لا أسمح بذلك فالتفاؤل مذهبي في الحياة.

ب-أسمح له بزيارات قصيرة نوعًا ما.

ج-أحاول غلق جميع المنافذ على اليأس.

١٢-هل أنت (منقذ) لأصدقائك من المشكلات؟

أ-نعم.

ب-لا.

ج-أحيانًا.

١٣-هل تصدق من يقول إن «الحياة حلوة»؟

أ-نعم.

ب-لا.

ج-أحيانًا.

١٤-هل اكتشفت يومًا أنك لم تحرز أي تقدم رغم الاجتهاد؟

أ-نعم.

ب-لا.

ج-أحيانًا.

١٥-هل تحتاج لمساعدة من حولك في الأزمات؟

أ-أحيانًا.

ب-لا.

ج-نعم.

النتيجة

عن كل إجابة (أ) أعط نفسك «٣ نقاط».

عن كل إجابة (ب) أعط نفسك «نقطتان».

عن كل إجابة (ج) أعط نفسك «نقطة واحدة».

✓ **من (45 إلى 35)**

فأنت تتمتع بالحماس والهمة العالية التي تساعدك على تخطي الصعاب والوصول للنجاحات والانجازات، فهنيئًا لك هذه الروح المعنوية القوية، ونتمنى أن تصبح في المستقبل من أصحاب الشأن الرفيع.

✓ **من (35 إلى 25)**

أنت مجتهد في عملك، وتؤمن بقوتك وقدراتك، ولكنك تحتاج أن

تضيف المزيد من الحماس إلى حياتك حتى تحصد نجاحات أكبر مما تطمح.

✓ **من (25 نقطة، فأقل)**

أنت تعاني من فقدان الحماس ودائماً يهزمك اليأس وتنخفض قوتك المعنوية تبعًا للظروف، راجع نفسك واقرأ سيرة أصحاب الهمم العالية وتعرف على ما توصلوا له من إنجازات وكن غيور على نفسك وادفعها بشيء من الحماس إلى الأمام.



اختبار الصداقة

تعليمات الاختبار :

اقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة بـ (متوفرة لديّ ـ إلى حد ما متوفرة لديّ ـ غير متوفرة لديّ) مع ما تجده مناسبا لك، وضع ثلاث درجات (٣) لكل سؤال تجيب عليه بـ (متوفرة لديّ) ودرجتين (٢) لكل سؤال تجيب عليه بـ (إلى حد ما متوفرة لديّ) و (درجة واحدة) لكل سؤال تجيب عليه بـ (غير متوفرة لديّ).

١ ـ صفة بشاشة الوجه.

٢ ـ صفة التواضع.

٣ ـ عادة السؤال عن الآخرين.

٤ ـ صفة التفاعل الإجتماعي الإيجابي مع من أتعامل معه.

٥ ـ صفة الاستماع لمشاكل الأصدقاء.

٦ ـ عادة إعطاء الفرصة للأصدقاء للتحدث عن أنفسهم.

٧ ـ صفة التعاون مع الآخرين.

٨ ـ صفة الابتعاد عن التملق.

٩ ـ عادة تجنب الجدل العقيم.

١٠ ـ ميزة احترام وحب الآخرين.

١١ ـ صفة الكرم المنطقي.

١٢ ـ صفة التمتع بالثقة بالنفس.

١٣ ـ عادة نقل الأخبار والمواضيع المفيدة.

١٤ ـ ميزة التحلي بالأمانة والصدق.

١٥ ـ عادة إفشاء السلام على الآخرين.

١٦ ـ ميزة كره الأنانية.

١٧ ـ صفة النظافة وحسن الهندام.

١٨ ـ صفة الابتعاد عن الكبرياء والغرور.

١٩ ـ ميزة التمتع بالتسامح وسعة الصدر.

٢٠ ـ ميزة طيبة القلب والإيمان.

٢١ ـ صفة الالتزام بالإخوة الصادقة.

٢٢ ـ صفة التحلي بالوفاء للصداقة.

٢٣ ـ عادة الالتزام بالوعد.

٢٤ ـ ميزة التحلي بالصدق.

٢٥ ـ عادة الإعتراف بالخطأ.

٢٦ ـ صفة تجنب الغيبة والنميمة.

٢٧ ـ صفة مساعدة من يحتاج للمساعدة.

٢٨ ـ صفة الاعتدال في حب الذات.

٢٩ ـ ميزة كره التمركز على الذات.

٣٠ ـ صفة حب الإختلاط الإجتماعي.

استخراج النتيجة

اجمع الدرجات التي حصلت عليها، إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين:

(٩٠ ـ ٧٦) فأنت مفضل من قبل الآخرين ويودون إقامة علاقة معك بإندفاع.

وإذا حصلت على (٧٥ ـ ٦٠) يرغب معاشرتك الآخرون بشكل اعتيادي.

أما إذا حصلت على(٥٩ ـ ٤٥) فإنك تحتاج إلى تحسين وتعديل صفاتك ومميزاتك.

وإذا حصلت على (٤٤ ـ ٣٠) فأنت بحاجة ماسة إلى تغيير صفاتك وتعديل سلوكك مع الآخرين وإلا لم تجد من يتعامل معك.




الفهرس